

ص 22

مدرسة محمد بن زايد للصفحة بالعين
استقبلت أكثر من 2000 طالب في
دورات مدرسية وبرامج عائلية



ص 27

طارق سويد:
هناك أمور إنسانية لا
يمكن أن أتخطاها



ماذا يحدث لجسمك عند
الإقلاع عن التدخين؟

ص 23

المراسلات: ص ب 505
email:munawaat@alfajrnews.ae

التشخيص المبكر لمرض الكلى يجنبك المضاعفات الخطيرة

يُعد مرض الكلى من الأمراض الشائعة، لكن تدهور وظائف الكلى يمكن أن يتباطأ أو يتوقف إذا تم تشخيص المرض مبكراً. ويجرى التعامل معه بالشكل المناسب، بحسب خبرة طبية في المستشفى الأمريكي المرموق كليفلاند كلينك.

وقالت الدكتورة كاساندرنا كوفاتش، من قسم أمراض الكلى وارتفاع ضغط الدم في كليفلاند كلينك، إن كثيراً من الناس في جميع أنحاء العالم معرضون لخطر الإصابة بمرض الكلى، مشيرة إلى أن معظم المصابين به لا يدركون أنهم مصابون. وأضافت كوفاتش أنه بالإمكان الكشف عن الإصابة بمرض الكلى بإجراء فحص بسيط للدم والبول، ولكن عدم ظهور أية أعراض على معظم الأشخاص المصابين في المراحل المبكرة من المرض يجعلهم في الغالب يجهلون إصابتهم.

ويُصيب مرض الكلى حوالي 850 مليون شخص في جميع أنحاء العالم. وتحدث الإصابة بمرض الكلى عندما لا يعمل هذا العضو بطريقة سليمة، ويمكن أن تدهور وظائف الكلى بمرور الوقت، وتعتمد شدة المرض على مقياس مكون من خمس مراحل: الأولى تلف خفيف، والخامسة قريبة من الفشل أو الفشل، ما قد يتطلب غسل الكلى أو زرع الكلى.

إبطاء تقدم المرض ويمكن للأشخاص المصابين بمرض الكلى إبطاء تقدم المرض أو إيقافه إذا حافظوا على نسبة السكر في الدم وضغط الدم تحت السيطرة، وتبعوا نظاماً غذائياً صحياً، وتوقفوا عن التدخين، ومارسوا التمارين الرياضية بانتظام، وحافظوا على وزن صحي.

وأضافت الدكتورة كوفاتش: "يجب أن يحرص المرضى باستمرار على إجراء فحوص السرطان والحصول على اللقاحات، لأن الأمراض الأخرى وعلاجاتها يمكن أن تُحدث في الكليتين تأثيراً ضاراً".

فوائد أكل الثوم قبل النوم يجب أن تعيدي النظر بها!

يستخدم الثوم على نطاق واسع كأحد الأطعمة ذات النكهة الغنية،

إلى جانب ذلك يُستخدم لمنع وعلاج العديد من الحالات المرضية،

ولكن تناوله قبل النوم تحديداً لا يوجد له أدلة علمية

تثبت ذلك من الناحية الطبية، إلا أن تناوله بشكل

عام قد يحمل في ثناياه العديد من الآثار والفوائد

الصحية التي من شأنها أن تعزز من صحة

الجسم بشكل عام. نقيب اختصائي

التغذية في لبنان كريستال بشي، تتلخص

في الآتي على فوائد أكل الثوم قبل النوم في الآتي:



بكميات مرتفعة لمدة 10 أيام تقريباً يخفف من آلام الصدر، خصوصاً لدى المتقدمين في العمر. كما أظهرت بعض الدراسات أن تناوله قبل ممارسة الرياضة يحسن من قدرة التحمل لدى الأشخاص الذين تتراوح أعمارهم من 18-30 عاماً.

هذا وقد أظهرت بعض الدراسات أن تناول الثوم بانتظام يقلل من خطر الإصابة بالرشح خلال فصل الشتاء، ومنع الإصابة بتليف الرئة وتحسين نشاطها ووظيفتها والتخفيف أيضاً من آلام العضلات خاصة لدى الرياضيين إذا تم تناوله بشكل منتظم لمدة 14 يوماً. ولا يجب إغفال أن الثوم النيئ يحسن المناعة في الجسم في منتصف العمر، ويخفف خطر الإصابة بسرطان القولون بنحو 35%.

ومن فوائد الثوم أنه يمكن أن يساعد على مسح الممرات الأنفية المحظورة في حال الإصابة بالتنفس الليلي البارد، كما يساعد أيضاً على تقليل الشخير، كما يحتوي الثوم على تركيزات عالية من المركبات الكبريتية مثل الأليسين التي تعزز الاسترخاء بشكل طبيعي، وتساعد على النوم بشكل أسرع.

من أهم فوائد أكل الثوم قبل النوم:

- يحد من مرض الزهايمر والخرف، فهو مهم للصحة العقلية؛ بسبب احتوائه على مضادات الأكسدة والمركبات الأخرى، والتي تساعد على التخلص من الجذور الحرة، مما يساهم ذلك في تأخير عملية الشيخوخة.
- يساعد على مكافحة الأورام السرطانية، فوجد أنه يعمل على تثبيط نمو الأورام السرطانية في الرئة، كما وجد أنه فعال في تدمير الأورام، ويعود ذلك إلى احتواء الثوم على المركبات العضوية الكبريتية.
- للثوم دور جيد في تحسين مستوى ضغط الدم، فتناوله بانتظام يساعد على خفض ضغط الدم الانقباضي والانسساطي، كما أنه يساعد على تحسين مستويات الدهون في الدم، ومستويات الكوليسترول في الدم.
- من فوائد الثوم أنه يمكن أن يساعد على مسح الممرات الأنفية المحظورة في حال الإصابة بالتنفس الليلي البارد، كما يساعد أيضاً على تقليل الشخير.
- يحتوي الثوم على تركيزات عالية من المركبات الكبريتية، مثل الأليسين التي تعزز استرخاء الجسم بشكل طبيعي، وتساعد على النوم بشكل أسرع.

مستويات الكوليسترول في الدم، إذا تم تناوله يومياً لمدة 8 أسابيع فأكثر. يساهم تناول الثوم في خفض ضغط الدم لدى مرضى السرطان البروستات، أحد أكثر أنواع السرطان شيوعاً بين الرجال، حيث تظهر الدراسات الحديثة أن النظام الغذائي الذي يحتوي على الثوم يمكن أن يساعد على تقليل خطر الإصابة بسرطان البروستات، كونه غنياً بالمركبات النباتية التي تحمل في ثناياها أثراً مضاداً للأكسدة، التي تحمي الجسم من المواد السامة، والقادرة على تحفيز الجهاز المناعي وإصلاح الحوض النووي.

هذا ويحد الثوم من مرض الزهايمر والخرف، فهو مهم للصحة العقلية؛ بسبب احتوائه على مضادات الأكسدة والمركبات الأخرى، والتي تساعد على التخلص من الجذور الحرة، مما يساهم ذلك في تأخير عملية الشيخوخة.

حماية الكبد

حول المزيد من الفوائد الصحية للثوم، تصيف النقيب كريستال بشي قائلة: "إن الأشخاص الذين يعانون من وجود الدهون حول الكبد من المهم أن يتناولوا الثوم بانتظام للتخفيف من كميتها. أما بالنسبة للأشخاص الذين لا يعانون من هذه المشكلة الصحية، فالثوم يلعب دوراً كبيراً في حماية الكبد من تكوين الدهون حوله. إن فوائد الثوم قبل النوم بشكل خاص، وفوائده العامة، تنتج من العناصر الغذائية الموجودة فيه، وأبرزها فيتامين D، فيتامين C، وفيتامين A، والمعادن الصحية وأبرزها الصوديوم، الكالسيوم، المغنيسيوم، البوتاسيوم، الكبريت، والمركبات الكيميائية ذات الخصائص الطبية، وأبرزها الكبريت والأليسين.

يتم التناول أن الثوم لا يفيد الأشخاص الذين يعانون من سرطان المعدة أو التهاب الجهاز الهضمي أو القرحة، والدراسات جارية اليوم حول فوائد الثوم لمنع تساقط الشعر وزيادة كثافته. ولعله من الثابت أن تناول الثوم

التقليل من تصلب الشرايين تستهل النقيب كريستال بشي حديثها عن فوائد الثوم قائلة: "الثوم يقلل من تصلب الشرايين، خصوصاً أنه مع التقدم في العمر تبدأ الشرايين في فقدان مرونتها وقدرتها على التمدد، ليؤدي ذلك إلى زيادة فرصة الإصابة بتصلب الشرايين الذي ينجم عنه انسدادها، وانسداد الأوعية الدموية بفعل تراكم كل من الكوليسترول، الكالسيوم، والمواد الأخرى داخلها، والتي يشار إليها مجتمعة باللويحات، ليؤدي ذلك الانسداد إلى منع تدفق الدم إلى أعضاء الجسم الحيوية وأولها القلب. وقد تبين أن تناول الكمّات الغذائية التي تحتوي على مسحوق الثوم يومياً و لمدة 24 شهراً، يمكنها أن تقلل من فرص تصلب الشرايين.

إن تناول هذه الكمّات التي تحتوي على الثوم أكثر فائدة لدى النساء مقارنة بالرجال عند تناولها لمدة تصل إلى 4 سنوات، كما أثبت النظام الغذائي الخاص بمنطقة البحر الأبيض المتوسط، والذي يستهلك الثوم بكميات جيدة، فائدته في تقليل عوامل خطر تصلب الشرايين، لذلك يمكننا القول إن الثوم من الأطعمة التي يمكنها أن تقدم أثراً صحية مفيدة للأوعية الدموية؛ من أجل حماية الجسم من خطر الإصابة بتصلب الشرايين. يلعب الثوم دوراً كبيراً في تقليل مستويات السكر في الدم قبل وجبة الطعام لدى الأشخاص المصابين بمرض السكري وحتى غير المصابين به، إلا أنه يؤثر بشكل أفضل على مرضى السكري، خاصة إذا تم تناوله لمدة تصل إلى 3 أشهر على الأقل، والجدير ذكره أنه لا يزال من غير الواضح فيما إذا كان الثوم يمتلك أي تأثير على معدل السكر في الدم بعد تناول وجبة الطعام، ولكن الثابت أن الثوم يحمل في ثناياه تأثيرات صحية تنعكس آثارها الإيجابية على المرضى الذين يعانون من مرض السكري؛ من خلال مساعدته على خفض مستويات السكر في الدم لديهم قبل وجبة الطعام.

ورغم عدم توافق جميع الأبحاث العلمية في تأثير الثوم على مستويات الكوليسترول والدهون الأخرى في الدم، إلا أن الدليل الأكثر موثوقية في هذا الصدد يظهر أن تناول الثوم قد يقلل من مستويات الكوليسترول الكلي، بالإضافة إلى مستويات الكوليسترول الضار في الدم لدى الأشخاص الذين يعانون من ارتفاع مستويات الكوليسترول في الدم. كما يبدو أن الثوم يعمل بشكل أفضل على خفض

علماء يكشفون طفرة جينية تسبب الاكتئاب والإجهاد

كشف علماء أستراليون طفرة جينية في واحدة من كل ثلاث نساء، يمكن أن تسبب الاكتئاب ومشاكل في القناة الهضمية، ومشاكل في الحمل، إضافة إلى العيوب الخلقية، والإجهاد. وحسب العلماء، فإن الطفرة MTHFR، جين يمنع الجسم من امتصاص حمض الفوليك بشكل صحيح، ويمنع التمثيل الغذائي لبعض الهرمونات، ويحول دون إزالة السموم من الكبد، مع احتمال ظهور مشاكل نفسية مثل القلق والاكتئاب. ويقول العلماء، إن الطفرة قد تسبب عيوباً خلقية في الجنين أثناء الحمل لعجز جسم المرأة على التمثيل الغذائي لحمض الفوليك. من جهتها، قالت المتخصصة في التغذية ستيسي تيرنر، المشاركة في الدراسة، والتي أصيبت بالطفرة الجينية، إن تأخر اكتشاف الأم للطفرة، وتغيير نظامها الغذائي ونمط حياتها، قد يسبب مشاكل في الإنجاب.

وأضافت ستيسي، أن تجربتها كانت مريرة بسبب هذه الطفرة، وأنها عانت من القلق والاكتئاب، والتوتر وسرعة الغضب، ومشاكل في الجهاز الهضمي، وسهولة الإصابة بنزلات البرد، والفيروسات، إضافة إلى ضعف المناعة الذاتية. ونصحت ستيسي النساء بالاختبارات لكشف طفرة MTHFR للعلاج بتناول الكمّات الغذائية لمدة تصل إلى 6 أشهر، والفكاهة والخضروات العضوية الخالية من المبيدات، والأسماك، وحموم الحيوانات العاشبة، فضلاً عن الأفوكادو، والزيتون، والحمص، والمكسرات، والبذور، حسب صحيفة ديلي ميل البريطانية.

اللوز للتخلص من الهالات السوداء؟

تعتبر مشكلة الهالات السوداء والخطوط الدقيقة والتجاعيد تحت العينين، إحدى المشاكل التي تشكل تحدياً كبيراً للكثير من النساء أثناء محاولتهن الظهور بمظهر جميل وجذاب. وبحسب الخبراء، فإن اللوز يتمتع بميزات مفيدة للتخلص من الهالات السوداء والتجاعيد تحت العين، لذا فقد أوردت صحيفة تايمز أوف إنديا بعض فوائد اللوز لمنطقة تحت العينين، على النحو التالي:

يحتوي على فيتامين هـ: اللوز غني بفيتامين هـ، وهو فيتامين أساسي للعناية بالبشرة. هذا الفيتامين يقلل من ظهور الخطوط الدقيقة والهالات السوداء عن طريق تحفيز إنتاج الكولاجين وحماية البشرة الحساسة حول العينين.

المغنيز والنحاس: يساعد هذان المعدنان الموجودان في اللوز على محاربة الجذور الحرة من زيادة إنتاج الأنسجة للحفاظ على صحة البشرة تحت العين.

البيوتين: يعزز البيوتين الغني بفيتامين ب، صحة الجلد ويعتقد أنه فعال ضد التجاعيد تحت العين. كما أنه يعزز صحة الشعر. الأحماض الدهنية: منطقة تحت العين معرضة بسهولة للتصبغ بسبب جلدتها الرقيق، لذا فإن الأحماض الدهنية الموجودة في اللوز مثل حمض اللينوليك وحمض الأوليك يساعدان على ترطيب البشرة الجافة تحت العين ويمنعان تكون الخطوط الدقيقة.

كريم الفضة.. محاربة مشاكل البشرة

أفادت مجلة "Elle" بأن كريم الفضة يعد سلاحاً فعالاً لمواجهة مشاكل البشرة، حيث أنه يحارب البثور وحب الشباب ويخفف متاعب بعض الأمراض الجلدية مثل الوردية والتهاب الجلد العصبي وضربة الشمس ولدغة الحشرات، كما أنه يعمل على تسريع وتيرة شفاء الجروح.

وأوضحت المجلة المعنية بالصحة والجمال أن كريم الفضة يحتوي على ما يعرف بالفضة الغروانية (Colloidal silver)، التي تمتلك تأثيراً مضاداً للبكتيريا والجراثيم والفطريات والتهابات. ويفضل هذا التأثير الفعال يعد كريم الفضة بمثابة عصا سحرية للحصول على بشرة نضرة وناعمة تخلو من الشوائب وتضع نظارة حيوية، فضلاً عن أنه يمنح البشرة برقا متلألئاً يأسر الأبواب. ولتحقيق النتيجة المنشودة ينبغي استعمال كريم الفضة بمعدل مرتين يومياً، صباحاً ومساءً، مع مراعاة تنظيف البشرة أولاً.

خبراء يحذرون من النوم في ساعة متأخرة.. ما السبب؟

فيما ينصح خبراء الصحة بضرورة التمتع بوقت النوم، توصلت دراسة إلى وجود صلة بين توقيت الذهاب للفراش والعيش لفترة أطول. والدراسة اعتمدت على بيانات 400 ألف شخص وفي مدة تصل إلى ست سنوات ونصف، لا شك أن الحصول على قسط وافر من النوم من الأمور المهمة جداً لكل واحد منا، فالجسم البشري يحتاج إلى النوم من أجل يستريح ويعد بالتالي طاقته لليوم التالي، لاسيما وأن ضغوطات الحياة اليومية المطردة لا تتوقف، وتفرض علينا أن نكون دائماً على أتم الاستعداد لمواجهة ما يجتهدنا. ويبدو أن التمتع بوقت وافر من النوم والاستيقاظ في ساعات مبكرة من الصباح لا يساعد فقط الجسم على استعادة طاقته بل قد يمتد إلى أبعد من ذلك بكثير، فقد توصلت دراسة إلى وجود صلة بين الاستيقاظ مبكراً ومتوسط العمر، حيث يعيش من يستيقظون باكراً وينامون ساعات كافية لفترة أطول، فيما يرتفع خطر الموت لدى من ينامون في ساعات متأخرة، وفق ما ذكرته مجلة "فروينديين" الألمانية. واعتمدت الدراسة الصادرة بالتعاون بين جامعتي "ساري" و "نورث وسترن" على تحليل بيانات 400 ألف من النساء والرجال، الذين تتراوح أعمارهم بين 38 و73 عاماً، وفي مدة تصل إلى نحو ست سنوات ونصف، وأشارت الدراسة إلى أن الأشخاص الذين يسهرون ليلاً ويبقون نائمين حتى وقت متأخر من الصباح يرتفع خطر تعرضهم للموت بنسبة 10 في المائة مقارنة مع غيرهم، وأضافت أن الأشخاص الذين يبقون مستيقظين حتى ساعات متأخرة من الليل عانوا من مشاكل نفسية وصحية نتيجة نمط النوم "الخطأ"، الذي يتبعونه.

النساء أكثر عرضة لآلام الظهر من الرجال

أظهرت دراسة أجراها معهد روبرت كوخ الألماني لمكافحة الأمراض أن النساء في ألمانيا يعانين من آلام الظهر والرغبة أكثر من الرجال وتزداد لديهن نوبات الألم مقارنة بالرجال. وأظهرت الدراسة التي نشرها المعهد تحت عنوان "دورية مراقبة الصحة" أن النساء أكثر شكوى من آلام الظهر المزمنة، مشيرة في المقابل إلى أن الفروق بين الجنسين في إدراك شدة الألم "طفيفة". وفي المتوسط، ذكر 61% من الذين شملتهم الدراسة أنهم عانوا من آلام في الظهر مرة واحدة على الأقل خلال الاثني عشر شهراً الماضية (66% للنساء و56% للرجال). وكان الفارق في الألم الرقبة أكثر وضوحاً بين الجنسين (55% للنساء و36% للرجال). وبلغت نسبة الشكوى من آلام الظهر المزمنة، التي تطرا يومياً تقريبا منذ ثلاثة أشهر على الأقل، 18.5% بين النساء و12.4% بين الرجال. ويرجع الخبراء زيادة إصابة النساء بهذه الآلام إلى أمور مختلفة، مثل الاختلافات التشريحية كقوة العضلات، وغالباً ما تنظر النساء إلى أجسادهن بشكل مختلف عن الرجال و "يميلون إلى الاستجابة بشكل أكثر حساسية للألم".



القهوة بالبروتين.. توجه جديد في عالم التغذية

خلال الآونة الأخيرة، ظهر توجه غذائي جديد يتمثل في مزيج مثالي من القهوة مع البروتين، ولقي هذا التوجه رواجاً واسعاً على مواقع التواصل الاجتماعية، بسبب مفاهقه الشهي وحتوائه على كمية عالية من البروتين. وقد أطلق مستخدمو مواقع التواصل الاجتماعي اسم "برويج" على المزيج، اختصاراً لكلمتي "بروتين" و "كوفي" باللغة الإنجليزية. البرويج هو في الأساس مزيج شهي من البروتين المخفوق والقهوة، يتم مزجه بإتقان مع نسبة خفيفة من مذاق الحلو. في حين أن البروتين يجعل المشروب أكثر إشباعاً، فإن الرائحة الغنية وطعم القهوة يمنحان هذا المزيج مذاقاً جذاباً. وبحسب الخبراء، فإن هذه القهوة مثالية لمراهي الوزن حيث أن الكمية المناسبة من البروتين تساعد في إبطاء الشعور بالشبع لفترة طويلة وتحد من الشهية، وهذا يساعد أيضاً في إدارة الآلام الجوع، ويمنح الجسم القوة العضلية التي يحتاجها.



أول منصة رائدة متخصصة على مستوى العالم في تعليم فن الصقارة العربية

مدرسة محمد بن زايد للصقارة بالعين استقبلت أكثر من 2000 طالب في دورات مدرسية وبرامج عائلية

مع الصقور، تربيها وتربيتها ورعايتها، والحفاظ عليها)، فإسراء الصحراء (الأدب والسنع والأخلاقيات الواجب اتباعها)، والتعرف على أهمية طائر الجباري في الصقارة العربية. وتنظم المدرسة دورات تمهيدية تناسب جميع الأعمار ومختلف القدرات، زيارات وأنشطة ترفيهية للزوار والسياح وضيوف الإمارات، برامج تعليمية شاملة للطلبة المدارس والجهات الرسمية والخاصة، ودورات عائلية حول تجربة العيش في البيئة الصحراوية وممارسة الصقارة والضيافة العربية التقليدية. وتضم المدرسة مكتبة ومجموعة من معدات تربية الصقور القديمة والنادرة، ومرصاً يضم باقة فريدة من صور المغفور له بإذن الله الشيخ زايد بن سلطان آل نهيان، وهو يُشارك في هوايته المفضلة. يذكر أنه تم الإعلان عن تأسيس المدرسة خلال انعقاد المهرجان الدولي الثالث للصقارة في دولة الإمارات في ديسمبر 2014، بحضور العديد من الصقارين العالميين من 82 دولة.

النشء. وتشكل هذه المبادرة جزءاً من الجهود المبذولة لتعميق التواصل بين الحاضر والماضي، وإحياء إنجازات الصقار الرائد على مستوى العالم، المغفور له بإذن الله الشيخ زايد بن سلطان آل نهيان، طيب الله فرأه، ونهجه الأصيل في المحافظة على رياضة الصقارة وتوريثها لأجيال المستقبل. واعتبر أن موسم 2020-2021 كان إيجابياً للصقارة في الإمارات والعديد من دول العالم، بالترافق مع الاحتفاء في نوفمبر الماضي بمرور 10 أعوام على تسجيل الصقارة في القائمة التمثيلية للتراث الثقافي غير المادي للبشرية في منظمة اليونسكو مع تضاعف عدد الدول المنضمة لعملية التسجيل إلى 22 دولة. تقدم مدرسة محمد بن زايد للصقارة وقيادة الصحراء، باقة من البرامج التعليمية المميزة منها: دروس نظرية في تربية الصقور (أنواعها، وتشريحها، طرائدها، مبادئ الصقارة وأخلاقياتها) كيفية الحفاظ على الصقور (أسس التعامل معها، وكيفية استدامتها)، الدروس العملية للصقارة (التعامل

بشكل أسبوعي بإقبال واسع، ووفق أحدث التقنيات، وذلك بالاشتراك مع برنامج الروابط المدرسية التابع للاتحاد العالمي للصقارة والمحافظة على الطيور الجارحة (IAF)، وأكاديمية الدار بالعين. افتتحت مدرسة محمد بن زايد للصقارة وقيادة الصحراء في ديسمبر 2016، كأول منصة رائدة متخصصة على مستوى العالم في تعليم فن الصقارة العربية، حيث استقبلت المدرسة حينها أول دفعة من الطلبة الذين تتراوح أعمارهم بين 7 و17 عاماً. وأدت المدرسة على المشاركة في أهم الفعاليات التراثية للتعريف ببرامجها، وفي مقدمتها مهرجان الشيخ زايد ومرعرر أبوظبي الدولي للصيد والفروسية الذي تقام دورته القادمة خلال الفترة من 27 سبتمبر ولغاية 3 أكتوبر 2021. وأوضح معالي ماجد علي المنصوري، الأمين العام لنادي صقاري الإمارات، أن المدرسة تهدف إلى زيادة الوعي بقيمة الصقارة كتراث إنساني، وغرس المبادئ والممارسات الصحيحة لهذا التراث العربي الأصيل في

•• العين - الفجر

شهدت مدرسة محمد بن زايد للصقارة وقيادة الصحراء في رماح ومنتجع تلال بمنطقة العين، إقبالاً واسعاً على تعلم فن الصقارة العربية وتقاليده العيش في الصحراء، واستطاعت المدرسة أن تستقطب لغاية أمس 2021 طالباً من الجنسين، منهم 1163 من الذكور، و858 من الإناث، فضلاً عن تنظيم برامج خاصة جاذبة للسياح، وكبار الشخصيات من ضيوف أبوظبي ودولة الإمارات، حيث غدت المدرسة اليوم وجهة تعليمية وثقافية وسياحية رئيسية في المنطقة. وفي ظل التدابير الاحترازية للوقاية من وباء كورونا، فقد انتقلت المدرسة التابعة لنادي صقاري الإمارات لفترة نحو التعليم الإلكتروني، حيث قدمت ورش عمل متخصصة في الصقارة عبر الإنترنت للمدارس الصيفية التابعة لوزارة التربية والتعليم، فيما تواصل اليوم برامج التعلم عن بُعد لوسمها الخامس

22

منوعات الفجر

خلال محاضرة افتراضية بالتعاون مع الجامعة الأمريكية في الإمارات جميلة بنت محمد القاسمي، تاريخ مدينة الشارقة للخدمات الإنسانية هو تاريخ التربية الخاصة في دولة الإمارات

•• الشارقة- الفجر

أكدت سعادة الشارقة جميلة بنت محمد القاسمي مدير عام مدينة الشارقة للخدمات الإنسانية أن تاريخ المدينة المستمر منذ 42 عاماً هو تاريخ التربية الخاصة في دولة الإمارات العربية المتحدة والإنجازات التي حققتها بفضل الله ودعم صاحب السمو الشيخ الدكتور سلطان بن محمد القاسمي عضو المجلس الأعلى حاكم الشارقة ليست لها وحدها بل هي إرث وورثته وطني للجميع. جاء ذلك في المحاضرة الافتراضية التي ألقاها سعادة مدير عام المدينة يوم الأربعاء 10 مارس 2021 بعنوان (التربية الخاصة في دولة الإمارات العربية المتحدة) بدعوة من كلية التربية في الجامعة الأمريكية بالإمارات وحضرها الأستاذ الدكتور منى عبد الرزاق الرئيس والمدير التنفيذي للجامعة والأستاذ الدكتور محمد الزويدي عميد كلية التربية في الجامعة والأستاذة منى عبد الكريم اليافعي مدير مدينة الشارقة للخدمات الإنسانية وعدد كبير من الاختصاصيين والعلميين وطلبة التربية الخاصة في الدولة وخارجها.

وخلال عرض موجز عن المدينة التي تتشرف بالرياسة الفخرية لصاحب السمو حاكم الشارقة منذ تأسيسها، أوضحت سعادة الشارقة جميلة أن قيادة المدينة في العمل مع الأشخاص ذوي الإعاقة تتمحور حول احتوائهم ومنابرتهم وتمكينهم وفق أفضل الممارسات العالمية فهي أول مؤسسة إماراتية متخصصة بخدماتهم تم افتتاحها في 20 أكتوبر 1979 وقالت:

1923 شخصاً ذا إعاقة استفاد من خدمات المدينة في العام الماضي فقط في عام 2020 فقط، استفاد من خدمات المدينة (1923) شخصاً ذا إعاقة من مختلف الجنسيات يقوم على خدمتهم (628) موظفاً، (64) منهم من الأشخاص ذوي الإعاقة فالمدينة تمثل القدوة والنموذج في توظيف الأشخاص ذوي الإعاقة ومساندتهم في تحقيق استقلاليتهم الاقتصادية أسوة بالاجتماعية وتحت المجتمع على الاضطلاع بمسؤولياته تجاههم في المجالات كافة.

وأوضحت أن المدينة منذ تأسيسها قبل عقود أربعة، شهدت توسعاً في أقسامها ومراكزها تجاوباً مع احتياجات المجتمع ولها ثلاثة فروع في خورفكان والنديد وكتباة وخلال العام المنصرم حصلت على اعتماد مؤسستي كارف وبيرسون العالمية.

وفي الحديث عن زيادة المدينة ذكرت كيف كانت الخدمات الإنسانية أول من تبنى رياضة الأشخاص ذوي الإعاقة من خلال تأسيس واحتضان نادي الثقة للمعاقين عام 1987 وأول من أصدر مجلة شهرية متخصصة في العام نفسه الا وهي مجلة المائل التي عدت منذ العام 2012 (الالكترونية)، بالإضافة إلى العديد من الإنجازات الرائدة التي كانت سبباً إليها بهدف تعليم ودمج الأشخاص ذوي الإعاقة وتحسين جودة حياتهم. الجامعة الأمريكية مستعدة لتقديم منح دراسية لطلاب المدينة ذوي الإعاقة.

هنا قدم البروفيسور منى عبد الرزاق مداخلة عبر فيها عن فخر واعتزاز الجامعة الأمريكية بالإمارات بالتعاون مع مؤسسة عريقة ورائدة كمدينة الشارقة للخدمات الإنسانية مبدياً الاستعداد لاستقبال طلبة المدينة من ذوي الإعاقة المهلئين لاستكمال دراستهم الجامعية وتقديم منح دراسية لهم.

ملتقى حول التربية الخاصة بالتعاون بين الجانبين

كما وجه الرئيس والمدير التنفيذي للجامعة الدعوة إلى سعادة الشارقة جميلة بنت محمد القاسمي كي تنضم إلى مجلس أمناء الجامعة بالإضافة إلى توقيع مذكرة تفاهم بين الجانبين والعمل على تنظيم "ملتقى" حول التربية الخاصة في أقرب فرصة بإذن الله.

سعادة مدير عام المدينة استقبلت دعوة الأستاذ الدكتور منى بشكر الجزيل مؤكدة أن التعاون بين الجانبين سيشهد مزيداً من التقدم والزيارات المتبادلة بهدف مساندة استقلالية الأشخاص ذوي الإعاقة وتعزيز تعليمهم وتدريبهم ودمجهم في المجتمع.

قضايا وحقوق الأشخاص ذوي الإعاقة نهج تبنائه المدينة

وخلال المحاضرة تطرقت الشارقة جميلة إلى مجموعة من النقاط الرئيسية ومنها مبدأ المناصرة الناذية وأهمية تدريب الأشخاص ذوي الإعاقة على المطالبة بحقوقهم كما تحدثت عن أهمية الاتواء (الدمج) مؤكدة أنه بمثابة عودة الحق لأصحابه لأن مكانهم الطبيعي ضمن المجتمع وكيف أن التعليم هو من أهم أدوات تمكينهم المنشود.

دعوة للدمج الصحيح

كما تساءلت سعادة مدير عام المدينة وهي تشير إلى القوانين الدولية التي تدعو إلى الدمج التربوي (هل نحن مستعدون للدمج الصحيح؟) فالتربية الخاصة الحديثة تشمل مختلف الأعمار للأشخاص ذوي الإعاقة مع وجود خطة تربوية فردية خاصة بكل شخص لكن المدارس (عموماً) غير مهية لاستقبال الطلبة ذوي الإعاقة والمعلمين لا يمتلكون أدوات التدريب المطلوبة للتعامل بالشكل الأمثل معهم.

بقعة ضوء على تحديات المهنة بهدف الإعداد الجيد لها

وتساءلت أيضاً: (هل العمل في التربية الخاصة وظيفة أم مسؤولية؟) فكما هو معلوم تنتهي مسؤولية الموظف العادي مع انتهاء دوامه أما العامل في مجال التربية الخاصة فمرتبط بتعليم الطالب ودعم أسرته وتوعية المجتمع ويواجه مخاطر وتحديات المهنة كالقلق والاستنزاف وقلّة الحيلة وضعف التحفيز، ومؤخراً تحدي (العمل عن بعد) بسبب جائحة كوفيد19، ولم يأت ذكر هذه التحديات بهدف (التفسير) من العمل في هذا المجال بل بهدف الإعداد الجيد له.

ومما لا شك فيه، كما تؤكد الشارقة جميلة، أن وجود التشريعات والقوانين يسهم في تحقيق نتائج أفضل وضمان حصول الأشخاص ذوي الإعاقة على حقوقهم بالإضافة إلى حماية العاملين معهم لكن على الرغم من ذلك ما تزال الثغرات موجودة ووضعت التطبيق موجود..

ميثاق العمل الأخلاقي في مقدمة الأورويات

وتحدثت سعادتها خلال المحاضرة عن ميثاق العمل الأخلاقي في التربية الخاصة ليكون بمثابة عقد تتم من خلاله حماية القيم القائمة على الاحترام وإيصال المعلومات ومشاركتها والحرص على عدم الإساءة كما تحدثت عن متابعة التطورات في هذا المجال لأنه ميدان متغير ويتطلب متابعة دائمة لأحدث ما تم التوصل إليه عالمياً.

تنظمها جامعة محمد بن راشد للطب والعلوم الصحية بالتعاون مع مستشفى الجليلة التخصصي حملة (صحتك بكليتك) تسلط الضوء على صحة الكلى وفوائد التبرع وزراعة الأعضاء

- **جلستان افتراضيتان بمشاركة مستفيدين من زراعة الكلى ومتبرعين بالأعضاء وجراحين بهدف تعزيز الوعي بصحة الكلى وأهمية التبرع بالأعضاء بالنسبة للمصابين بأمراض الكلى المزمنة**
- **الحملة تجمع 5 مؤسسات في دبي للتعريف بخدمات زراعة الأعضاء في الدولة ودور الهيئات الصحية المحلية والوطنية في تشجيع التبرع بالأعضاء**

•• دبي- الفجر

أعلنت جامعة محمد بن راشد للطب والعلوم الصحية بالتعاون مع مستشفى الجليلة التخصصي للأطفال وميديكليتك مستشفى المدينة ومؤسسة الجليلة ومدينة دبي الطبية عن تنظيم جلستين افتراضيتين مجانيّتين تركّزان على التوعية بأمراض الكلى والتبرع بالأعضاء وزراعتها، كجزء من حملة "صحتك بكليتك" التي أطلقتها الجهات الخمس بالتنزامن مع اليوم العالمي للكلى في 11 مارس والتي تمتد لشهر كامل. وتحمل هذه المبادرة أهمية كبيرة بالنسبة لدولة الإمارات حيث يعاني أكثر من 4500 مريض من الفشل الكلوي في الدولة. وتقام الجلسة الأولى التي ستقدم باللغة الإنجليزية، يوم 14 مارس من الساعة 2:30 حتى 3:30 ظهراً، فيما تُعقد الجلسة الثانية يوم 16 مارس من الساعة 1:00 حتى 2:00 ظهراً، وستشهد الجلسة الأولى حضور برينتيك سيناديس، أول طفل يخضع لعملية زراعة كلية من متبرع حيّ في دبي، ووالده باسكو سينا الذي تبرع بكليته لابنه، وتُعدّ الجلسة بقيادة فيصل نواز الطالب في السنة الخامسة في كلية الطب بجامعة



محمد بن راشد للطب والعلوم الصحية، وبمشاركة الدكتور والدو كونسيسيون، مدير مركز زراعة الأعضاء في مستشفى الجليلة التخصصي للأطفال والدكتور فرهاد جناحي، استشاري المسالك البولية في ميديكليتك مستشفى المدينة وأستاذ مساعد في علم الجراحة في الجامعة، الذين أجريا عملية الزراعة الناجحة، ويستعرض المشاركون تجاربهم خلال عملية زراعة الكلية وإجراءات التبرع المتبعة، بالإضافة إلى التحسن الملحوظ الذي شهدته حالة الطفل برينتيك كلية من متبرع حيّ في دبي، ووالده باسكو سينا الذي تبرع بكليته لابنه، وتُعدّ الجلسة بقيادة فيصل نواز الطالب في السنة الخامسة في كلية الطب بجامعة

Organ Donation Saves Lives Virtual Session
14th March, 2021 | 2:30 PM - 3:30 PM | Teams

تبرع بالأعضاء إنقاذ حياة جلسة افتراضية
16 مارس 2021 | 1:00 ظهراً - 2:00 ظهراً | Teams

الفجيرة الثقافية تكرم 5 إماراتيات بجائزة المرأة المتميزة 2021

•• الفجيرة - الفجر

كرمت جمعية الفجيرة الاجتماعية الثقافية، ضمن مبادراتها النسائية "واحة هواء"، وبالتعاون مع "أزياء كسحة"، 5 فائزات إماراتيات في الدورة الثانية من جائزة المرأة المتميزة 2021، وذلك في حفل أقامته الجمعية، مساء أمس الأول، بمقرها في إمارة الفجيرة، بحضور سعادة خالد الظنحاني رئيس مجلس إدارة الجمعية، وأميت ياداف رئيس قسم التسويق في "كسحة"، وعدد من أعضاء الجمعية. وتم منح الجائزة إلى الإماراتيات: الكاتبة الدكتورة وفاء أحمد العنتلي، والتربوية مريم مخلوف، والصحفية عائشة الكعبي، والمتطوعة عادة الزعابي، والنشطة الاجتماعية من أصحاب الهمم حليلة الياحياحي، وذلك تقديراً لإسهاماتهن الوطنية والمجتمعية، وبصمتهن التنموية الرائدة في مختلف مجالات الحياة.

وقال سعادة خالد الظنحاني، إن "الجائزة تعد بمثابة رسالة شكر وامتنان لآيئة الإمارات على دورها التميز في نهضة وطنها ومعاقته الريادة في مختلف الحقوق والقطاعات، حيث أن المرأة الإماراتية اجتهدت وتفوقت ونجحت، وكانت ولازالت طموحة وواعدة ومصرة على الريادة العالمية، وهو ما يجعلنا نثق لها اليوم، تزامناً مع اليوم العالمي للمرأة، وحقه



وعبرت الفائزات بالجائزة عن سعادتهن وتقديرهن لـ "الفجيرة الثقافية" وأزياء "كسحة" على تمكين جهودهن وإسهاماتهن المجتمعية ووضعها في خانة التميز بفضل هذا التكريم المشرف. مؤكدات أن المرأة الإماراتية مخطوطة بانتماها لوطن يرفها للنجح، وقيادة ومؤسسات ومجتمع، يعتبرونها شريكاً رئيساً للنهضة والريادة، ويضخرون بها على الدوام في المحافل المحلية والإقليمية والعالمية.

المراة الإماراتية، وقال: "إن الشكر والامتنان أقل ما يمكن أن نقدمه للمرأة الإماراتية التي لطالما أثبتت بصمتها وتميزها وقدرتها على النجاح والتفوق، وبفضل وجود جهات تقدر هذا البذل على غرار مبادرة جمعية الفجيرة الاجتماعية الثقافية، فإن المرأة الإماراتية ستكون تحت أضواء الإشادة باستمرار، بما تنتجه وتمنحه من عطاء متميز لمجتمعها الذي يقدر دورها إلى أبعد الحدود".

إجلال وتقدير لما تقدمه للوطن والمجتمع والأجيال الإماراتية". وأشار إلى أن الجائزة انطلقت بتعاون مجتمعي مشترك بين جمعية الفجيرة الاجتماعية الثقافية و"كسحة" العلامة التجارية الرائدة في مجال الأزياء الاحتشمة، بهدف غرس ثقافة المسؤولية الاجتماعية بين القطاعين العام والخاص. من جانبه، أثنى "أميت ياداف" على جهود وعطاءات

منوعات

23

كل سيجارة تدخنها تطلق آلاف المواد الكيميائية الضارة في جسمك. ورغم الاعتقاد السائد بتضرر الرئتين فقط، إلا أن العديد من أجزاء الجسم الأخرى ستتأثر سلباً.



ومع ذلك، يمكن حتى للمدخنين الأكثر خبرة على المدى الطويل عكس بعض الضرر الذي تسببه السجائر لأجسامهم. وسيبدأ جسمك في عملية التعافي بعد ساعات قليلة من آخر سيجارة. وفيما يلي الفوائد الصحية للإقلاع عن التدخين في مراحل مختلفة، وكيف سيعالج جسمك نفسه، وفقاً لموقع Healthline:

بعد 15 عاماً تصل لمستوى الشخص الذي لم يدخن من قبل

ماذا يحدث لجسمك عند الإقلاع عن التدخين؟

وبالإضافة إلى تقليل مخاطر الإصابة بسرطان الرئة، ينخفض أيضاً خطر الإصابة بأمراض مرتبطة بالتدخين.

بعد 15 عاماً من آخر سيجارة لك، بعد 15 عاماً دون تدخين هي علامة فارقة لعدد من الأسباب، فيعد عقد ونصف العقد، ينخفض خطر الإصابة بالتهابات القلبية والسكتات الدماغية إلى مستوى الشخص الذي لم يدخن من قبل.

بعد خمس سنوات من آخر سيجارة لك، تشير الأبحاث التي أجرتها جامعة نورث كارولينا إلى أن خطر الوفاة بسبب سرطان الرئة ينخفض بمقدار النصف بعد خمس سنوات من عدم التدخين.

10 سنوات بعد آخر سيجارة، يمر عقد من دون تدخين يعني أن خطر الوفاة بسبب سرطان الرئة انخفض إلى خطر يعادل غير المدخنين. ويقع استبدال الخلايا التي كانت في السابق سرطانية بخلايا سليمة.

سيقودك مرور 14 يوماً دون تدخين إلى ملاحظة أنك تتنفس وتمشي بسهولة، ويرجع ذلك إلى تحسين الدورة الدموية والأكسجين. ووفقاً لجامعة ميشيغان، تزداد وظيفة الرئة أيضاً بنسبة تصل إلى 30% بعد أسبوعين من التوقف عن التدخين.

بعد شهر من آخر سيجارة، بعد شهر من عدم التدخين، من المرجح أن يرتفع مستوى الطاقة بالكامل.

وقد تكون بعض الآثار الجانبية السلبية للتدخين انخفضت أيضاً، مثل احتقان الجيوب الأنفية وضيق التنفس عند ممارسة الرياضة. وستبدأ ألياف الرئة في النمو مرة أخرى، ما يساعد على تقليل تراكم المخاط الزائد والحماية من الالتهابات البكتيرية.

بعد ثلاثة أشهر من آخر سيجارة، بعد ثلاثة أشهر من الإقلاع عن التدخين، يمكن أن تتحسن الخصوبة لدى النساء وتقليل خطر ولادة طفل قبل الأوان.

بعد ستة أشهر من آخر سيجارة، سيقل قضاء نصف عام دون سيجارة من احتمالية شعورك بالحاجة إلى التدخين أثناء أو بعد حدث مرهق. ومن المحتمل أيضاً أن تسعل كمية أقل من المخاط والبلغم، والسبب في ذلك هو أن المجاري الهوائية أقل التهاباً دون التعرض المستمر لدخان السجائر والمواد الكيميائية الموجودة داخل السجائر.

بعد مرور عام على آخر سيجارة، بعد 365 يوماً دون تدخين ستري أن رنتيك تتباهيان بتحسينات صحية جذرية من حيث السعة والأداء. وسوف تتنفس بشكل أسهل وستسعل أقل بكثير.

بعد ثلاث سنوات من آخر سيجارة، يستغرق الإقلاع عن التدخين ثلاث سنوات لتقليل احتمالية الإصابة بنوبة قلبية مقارنة بغير المدخنين. ويحد التدخين من تدفق الأكسجين إلى القلب بالإضافة إلى إتلاف الشرايين، وتبدأ الأنسجة الدهنية في التراكم، ما يزيد من احتمالية تعرض الشخص لنوبة قلبية.

الأكسجين المرتفعة على تغذية الأنسجة والأوعية الدموية التي كانت تحصل على كمية أقل من الأكسجين أثناء التدخين.

بعد 24 ساعة من آخر سيجارة، كل ما يتطلبه الأمر هو يوم واحد لتقليل خطر الإصابة بنوبة قلبية بشكل كبير، وذلك بسبب انخفاض انقباض الأوردة والشرايين بينما تساعد مستويات الأكسجين المتزايدة قلبك على أداء وظيفته كما ينبغي. وينخفض مستوى النيكوتين في مجرى الدم بشكل كبير في هذا الوقت.

بعد يومين من آخر سيجارة، 48 ساعة هو مقدار الوقت المطلوب لنهايات الأعصاب التي تضررت بسبب التدخين لتبدأ في النمو. وقد تشعر أيضاً بأشياء مثل حواسك أقوى، وقد تدرج أنك تشم وتتذوق الأشياء بشكل أفضل مما كنت عليه من قبل.

3 أيام بعد آخر سيجارة، بعد 72 ساعة من عدم التدخين، يصبح التنفس أسهل، ويرجع ذلك إلى أن ألياف الشعب الهوائية داخل الرئتين بدأت في الاسترخاء والانفتاح أكثر. وأيضاً، تزداد سعة الرئتين بعد ثلاثة أيام، ما يعني أنه يمكنك استنشاق المزيد من الهواء.

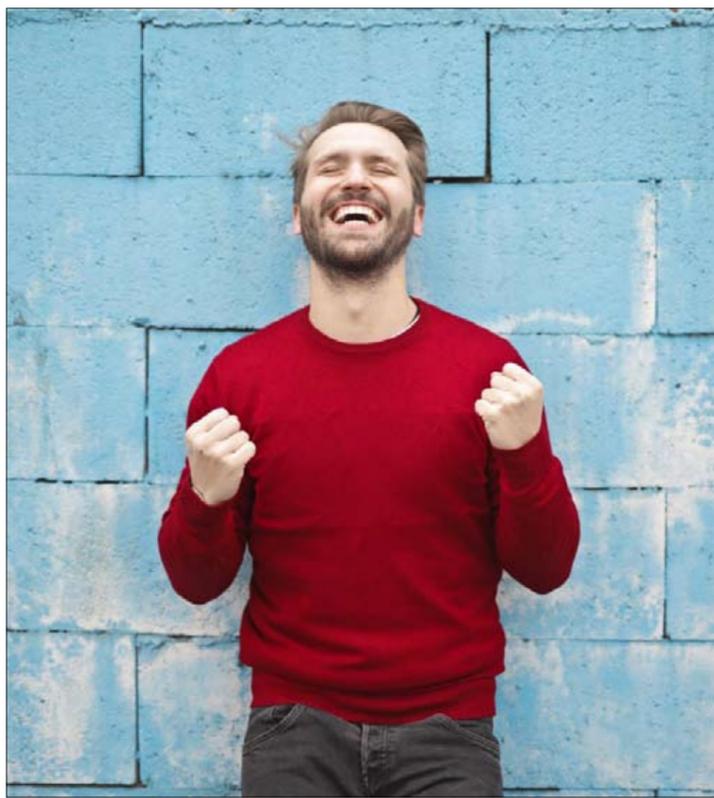
بعد أسبوع من آخر سيجارة، المدخنون الذين نجحوا في قضاء أسبوع واحد دون تدخين هم أكثر عرضة لتسعة أضعاف للإقلاع عن التدخين إلى الأبد.

بعد أسبوعين من آخر سيجارة،

بعد 20 دقيقة من آخر سيجارة لك يمكن الشعور بفوائد اختيار التوقف عن التدخين في غضون 20 دقيقة من رحلة الإقلاع عن التدخين، وذلك لأن ضغط الدم والنض سيبداً في العودة إلى مستوياتها الطبيعية.

وتحتوي أنابيب الشعب الهوائية على ألياف، أثناء التدخين، لا تتحرك بشكل جيد بسبب التعرض المستمر للدخان. وستبدأ العمل بكفاءة أكبر مرة أخرى. وهذا بدوره يفيد الرئتين، حيث تساعد الألياف الموجودة في الشعب الهوائية على تحريك المهيجات والبكتيريا خارج الرئتين، ما يساعد على تقليل خطر الإصابة بالعدوى.

8 ساعات بعد آخر سيجارة، سيستغرق الأمر ثماني ساعات فقط حتى تعود مستويات أول أكسيد الكربون إلى المستوى الطبيعي. وأول أكسيد الكربون هو أحد المواد الكيميائية الموجودة في دخان السجائر والتي ستحل محل جزيئات الأكسجين في الدم، ما يقلل من كمية الأكسجين التي يتلقاها جسمك. مع انخفاض أول أكسيد الكربون، سترتفع مستويات الأكسجين لديك إلى المستويات الطبيعية. وتساعد مستويات



لماذا تعد الحلويات والوجبات السريعة أكثر إدماناً من الهيروين؟

رغم معرفتنا أن الوجبات السريعة والحلويات ليست خيارات غذائية صحية، لكننا لا نستطيع التغلب على رغباتنا الشديدة في تناولها. وكشف كتاب جديد للصحفي مايكل موس الحائز جائزة بوليتزر في كتابه الجديد **Food Giants Exploit Our Addictions**، أن هذه الوجبات يمكن أن تكون أكثر إدماناً من الهيروين.



وهكذا تبدأ الدورة اللانهائية من البحث عن طعام لها نفس التأثير على الجسم. وهذا هو السبب في أنك قد تبدأ في اشتها نفس الوجبات السريعة غير الصحية مراراً وتكراراً، فقد تكون مدمناً حقاً على تأثير الطعام بك. وترسل الأطعمة المصنعة إشارات إلى الدماغ عندما تضرب ألسنتنا، وعندما يتم هضمها، فإنها تدخل أيضاً في مجرى الدم، تماماً مثل المخدرات والكحول. وأوضح موس: "يمكن أن يبدأ الجلوكوز في الوصول إلى الدم في غضون عشر دقائق من تناول طعام ما، وبسرعة الكوكابين. والمنتجات التي يتم تكريرها بدرجة عالية سترفع نسبة السكر في الدم بشكل أسرع، وكلما ارتفعت بشكل أسرع، زادت سرعة وصولها إلى نظام المكافأة في الدماغ."

وذكر الصحفي في كتابه الصادر يوم الثلاثاء الماضي، أن دخان السجائر يستغرق عشر ثوانٍ لتحريك الدماغ، لكن لسة من السكر على اللسان ستؤدي إلى ذلك في أكثر من نصف ثانية بقليل، وهذا ما يقرب من عشرين مرة أسرع من السجائر. وقال موس: "لا يمكن للطعام فقط أن يسبب الإدمان مثل السجائر والكحول وبعض المخدرات، ولكن بطريقة ما أكثر من ذلك". وأضاف موس لصحيفة "ذي بوست" إن مصنعي السجائر والمواد

الغذائية يستفيدون من غرازتنا الأساسية وعلم الأحياء لجذبنا إلى منتجاتهم. وبينما تعتمد السجائر والعقاقير والنيبيد على مواد كيميائية معينة مثل النيكوتين والمورفين والإيثانول للتأثير على الدماغ وجعلنا مدمنين، تستخدم الأطعمة المصنعة مواد أبسط لتجعلنا نتوق إليها: الثالوث غير المقدس من الملح والسكر والدهون. وهذه الإغراءات اللذيذة تحت عقولنا على إطلاق هرمون اللذة الدوبامين، ما يدفعنا للعودة للحصول على المزيد. وكتب موس: "عندما نرى أو نشم أو نفكر فقط في كعكة الشوكولاتة، فإن الدوبامين هو الذي يجعلنا نريد قطعة. نحتاج إلى أن نأكل لكي نعيش، والدوبامين موجود ليحفزنا على الأكل". لذلك، من الصعب للغاية على عقلك أن يرفض الوجبات



محكمة رأس الخيمة الابتدائية دائرة الأمور المستعجلة



تعلن محكمة رأس الخيمة الابتدائية - دائرة الأمور المستعجلة - عن بيع السيارات التالية عن طريق شركة الإمارات للمزادات ش.ذ.م.ب في تمام الساعة الخامسة مساءً يوم الأربعاء الموافق 17 مارس 2021 وعلى من يرغب بمعاينة السيارات زيارة موقع المزاد أو بزيارة الموقع الإلكتروني WWW.EmiratesAuction.COM وفي حالة الاعتراض مراجعة قسم التنفيذ المدني أثناء الدوام الرسمي.

| رقم المركبة | رقم القضية | رقم المركبة | التقييم | اسم المالك |
|----------------|-------------------------|--------------------|---------|---|
| 2012 | أمر على عرضة 1204/2021 | 54899 دبي K | 12000 | ابا للسليحة ذ م م |
| 2015 | أمر على عرضة 1410/2021 | 68739 دبي ا | 22000 | كوبن بلاس لخدمات تنظيف المباني ذ م م |
| 2015 | أمر على عرضة 1395/2021 | 83430 دبي ا | 22000 | برابها للسليحة ش ذ م م |
| X5 2012 | أمر على عرضة 879/2021 | 35766 10 أبوظبي | 20000 | ريتشارد الكسندر فرانسيس |
| X5 2009 | أمر على عرضة 3212/2020 | 39622 10 أبوظبي | 8000 | فيت لتأجير السيارات |
| 2013 | أمر على عرضة 1369/2021 | 92054 دبي R | 7000 | ارلين زيريلي ديل ساساريو كوليندرا |
| A6 2012 | أمر على عرضة 1416/2021 | 1507 دبي M | 16000 | مجدى محمد حجازي عبدالغفور مرار |
| 2014 | أمر على عرضة 1384/2021 | 52856 دبي P | 14000 | فونيكس لجوليل للتجارة العامة ش ذ م م |
| A4 2016 | أمر على عرضة 1290/2021 | 69521 دبي ا | 28000 | سالميت جولى |
| 2015 | أمر على عرضة 1399/2021 | 96387 دبي N | 22000 | محمد ابراهيم سالالاي شيخ |
| G 500 2016 | أمر على عرضة 1373/2021 | 20454 11 أبوظبي | 200000 | مريم بطي عمران بطي القبيسي |
| 2016 | أمر على عرضة 1236/2021 | 65876 15 أبوظبي | 22000 | رنجيت دالشارت نيلي |
| 2016 | أمر على عرضة 1360/2021 | 57705 دبي E | 27000 | يونيسيف لاختصاص حماية الحريق |
| 2013 | أمر على عرضة 3838/2019 | 14976 الشارقة ابيض | 21000 | الالوان الطيف للمقاولات الفنية ذ م م |
| 2014 | أمر على عرضة 1378/2021 | 19174 دبي D | 17000 | مركز بولال للتجميل ش ذ م م |
| 2016 | أمر على عرضة 1345/2021 | 30178 دبي S | 28000 | فريدريك رسو لونا |
| 2018 | أمر على عرضة 1039/2021 | 95168 دبي S | 42000 | جيان دور ابراج نادار |
| 2014 | أمر على عرضة 1366/2021 | 13765 دبي M | 16000 | انصر بقر بقر كوستيفيدا |
| 2014 | أمر على عرضة 1367/2021 | 18078 13 أبوظبي | 16000 | نيفالي مرسايل بينينا |
| 2016 | أمر على عرضة 1364/2021 | 63608 6 أبوظبي | 65000 | عبدالله هالف محمد عبدالعالي البوشي |
| 2014 | أمر على عرضة 1347/2021 | 68317 الشارقة ابيض | 42000 | اجري توريد م م ح |
| 2017 | أمر على عرضة 53/2021 | 41496 بجمان B | 75000 | محمد عبدالغفار العقاد |
| 2017 | أمر على عرضة 2382/2019 | 71467 3 الشارقة | 180000 | فاليكات محمد الشرف |
| 2016 | أمر على عرضة 1400/2021 | 35116 دبي P | 60000 | ستالين اينوارد سينيه سوبياه |
| 2014 | أمر على عرضة 1392/2021 | 20611 دبي O | 24000 | ميجا اوسيس للتجارة العامة ش ذ م م |
| 2014 | أمر على عرضة 1380/2021 | 95060 الشارقة ابيض | 13000 | المحرك لتأجير السيارات |
| 2016 | أمر على عرضة 11927/2020 | 58806 دبي Q | 22000 | اورز لتأجير السيارات 24 |
| 2014 | أمر على عرضة 1386/2021 | 45018 دبي P | 13000 | سنكينز عبدالغفار عبدالواحد رحمن |
| IS 350 2014 | أمر على عرضة 1376/2021 | 58924 دبي Q | 42000 | جيتك ميدل ايميت للاكترونيات ش ذ م م |
| Q5 2013 | أمر على عرضة 13280/2020 | 80236 16 أبوظبي | 25000 | هنا اليزا ابيت فينالي روسيتير |
| BMW 650 i 2015 | أمر على عرضة 11720/2020 | 53916 16 أبوظبي | 95000 | جميل احمد خان |
| BMW 535 i 2013 | أمر على عرضة 1381/2021 | 90497 دبي L | 16000 | ادينا اوفير سوز للتجارة العامة |
| 2014 | أمر على عرضة 1404/2021 | 37580 دبي V | 30000 | جلاميرز للخدمات الفنية ش ذ م م |
| 2013 | أمر على عرضة 1447/2021 | 93729 13 أبوظبي | 28000 | قيصر محمود شرع نادين |
| 2016 | أمر على عرضة 1337/2021 | 26594 16 أبوظبي | 30000 | فانيليا ليما مونتيرو دا سيلفا |
| 2009 | أمر على عرضة 1227/2021 | 10448 دبي Q | 70000 | دهوا لتجارة معدات البناء ش ذ م م |
| 2015 | أمر على عرضة 1353/2021 | 57303 دبي K | 21000 | السائق لتنظيف المباني |
| 2016 | أمر على عرضة 1358/2021 | 84058 دبي P | 24000 | يونيسيف لاختصاص حماية الحريق |
| BMW 316 i 2011 | أمر على عرضة 3213/2020 | 23784 7 أبوظبي | 9000 | فيت لتأجير السيارات |
| A5 2014 | أمر على عرضة 1413/2021 | 9314 دبي N | 32000 | محمد هادي حديد فرزاي نيا |
| 2018 | أمر على عرضة 11877/2020 | 32776 دبي V | 30000 | القشعريه الفنيه لمقاولات تركيب وحدات ال |
| 2017 | أمر على عرضة 1294/2021 | 59646 دبي T | 23000 | خليل الواس سرور |
| 2017 | أمر على عرضة 1359/2021 | 69079 3 الشارقة | 15000 | بريسما لمصنعة لوحات التتكم ذ م م |
| 2016 | أمر على عرضة 1349/2021 | 19869 12 أبوظبي | 12000 | عبدالغفار احمد رياض رياض |
| 2017 | أمر على عرضة 1361/2021 | 68928 3 الشارقة | 15000 | بريسما لمصنعة لوحات التتكم ذ م م |
| 2015 | أمر على عرضة 1407/2021 | 74994 دبي P | 10000 | المحيطات السبع لوجستكس انترناشيونال ذ م م |
| 2015 | أمر على عرضة 1389/2021 | 58917 دبي V | 10000 | جيسو س ساندلانتين سوفيوند |
| 2012 | أمر على عرضة 319/2020 | 87057 6 أبوظبي | 11000 | محمد حسن احمد محمد الشافعي |
| FX 37 2013 | أمر على عرضة 1292/2021 | 79206 دبي W | 20000 | الزى بيرزينا |
| 2014 | أمر على عرضة 1350/2019 | 27529 14 أبوظبي | 6000 | ريتشارد انبرقا لافرايس |
| 2017 | أمر على عرضة 1397/2021 | 67369 13 أبوظبي | 70000 | نليس واي لنقل الركاب للسيارات الفخمة |
| 2017 | أمر على عرضة 1398/2021 | 67382 13 أبوظبي | 70000 | نليس واي لنقل الركاب للسيارات الفخمة |
| 2014 328 | أمر على عرضة 1371/2021 | 16721 دبي W | 30000 | حسن محمد حسن محمد الصياغ |
| 2015 | أمر على عرضة 1405/2021 | 81851 دبي C | 8000 | بروفيسنر التتيريز ش.ذ.م.ب |
| 2016 - | أمر على عرضة 1411/2021 | 56501 دبي S | 60000 | موسكر انترناشيونال للخدمات ش ذ م م |
| 2015 | أمر على عرضة 883/2021 | 49379 1 الشارقة | 23000 | الساهي لتجارة مواد البناء |
| 2016 | أمر على عرضة 848/2021 | 28307 16 أبوظبي | 16000 | كاتريني مافورا فيلوني |
| 2015 | أمر على عرضة 1350/2021 | 74899 دبي Q | 11000 | موزة سيف لتجارة المواد الغذائية ش ذ م م |
| 2018 | أمر على عرضة 1322/2021 | 93360 3 الشارقة | 25000 | نور حجازان لمقاولات التكبسة و الارضيات |
| 2019 | أمر على عرضة 1291/2021 | 39960 دبي F | 15000 | احلح سوندرايسان كولا بهاجات |
| 2016 | أمر على عرضة 1286/2021 | 68878 A العجيرة | 15000 | السرير لخدمات التوصيل |
| 2015 | أمر على عرضة 2693/2018 | 71756 الشارقة ابيض | 8000 | دي ان كيه فونديشن اويل ايمبيكس م م ح |
| C 350 2012 | أمر على عرضة 10218/2019 | 47279 الشارقة ابيض | 55000 | ريود وفانكتوري |
| EX 7 2018 | أمر على عرضة 1348/2021 | 74924 دبي U | 21000 | فيجيش فيدياكومار بوشلالاها |
| GLK 280 2009 | أمر على عرضة 882/2021 | 97699 6 أبوظبي | 9000 | هند . الانعاري |
| 2019 | أمر على عرضة 1285/2021 | 47812 دبي W | 34000 | مالكوم فونغاي ماتشكا |
| 2018 | أمر على عرضة 1344/2021 | 30628 بجمان B | 30000 | فيشنوريا ايميش بانكران ناير |
| 2020 6 | أمر على عرضة 1283/2021 | 85603 دبي O | 35000 | ساتوش كيران رافي كومار |
| 2020 5 | أمر على عرضة 11749/2020 | 74018 17 أبوظبي | 38000 | محمود قنص محمد حسين |
| GL 500 2015 | أمر على عرضة 1387/2021 | 29870 دبي R | 70000 | بيثومينا لتجارة مشتقات النفط ش ذ م م |

| رقم المركبة | رقم القضية | رقم المركبة | التقييم | اسم المالك |
|-------------|-------------------------|--------------------|---------|---|
| 2013 | أمر على عرضة 1370/2021 | 66208 دبي P | 10000 | حسن محمود سيف الله شاه |
| 2018 | أمر على عرضة 1346/2021 | 50911 دبي U | 30000 | بروفيت للتجارة العامة ش ذ م م |
| 2018 | أمر على عرضة 1379/2021 | 24106 دبي U | 24106 | بروفيت للتجارة العامة ش ذ م م |
| 2015 | أمر على عرضة 1365/2021 | 96736 1 الشارقة | 22000 | فارون كومار راميش كومار تشانوهان تشانوهان |
| 2016 | أمر على عرضة 1375/2021 | 97938 8 أبوظبي | 32000 | نسليم ابراهيم صالح حموده |
| 2016 | أمر على عرضة 1237/2021 | 75294 دبي V | 34000 | كريستيان ديمستريزا باجاليو اجان |
| 2015 | أمر على عرضة 11889/2020 | 78113 15 أبوظبي | 26000 | ارومه لتأجير السيارات |
| 2016 | أمر على عرضة 1406/2021 | 99835 دبي H | 34000 | فيبين راج كولاجار فينو جانجادهاران |
| 2014 | أمر على عرضة 1388/2021 | 13605 2 الشارقة | 21000 | فضل عبدالرحمن محمد عبدالرحمن |
| 2013 | أمر على عرضة 1390/2021 | 14781 بجمان B | 18000 | كبو لانتيج تريدينج م م ح |
| 2015 | أمر على عرضة 1412/2021 | 12863 C العجيرة | 28000 | الاخوان لمقاولات الحدادة ذ م م |
| 2015 | أمر على عرضة 1382/2021 | 35895 A العجيرة | 44000 | مؤسسة الدانة للمياه الطبيعية النقية |
| 2015 | أمر على عرضة 1354/2021 | 59392 15 أبوظبي | 12000 | كودجنام فينيل محمد كونهي شرف الدين |
| 2016 | أمر على عرضة 1352/2021 | 36427 دبي Q | 13000 | الجنحت لتجارة المعدات المطبخية ش ذ م م |
| 2013 | أمر على عرضة 1351/2021 | 47754 دبي O | 9000 | الؤلؤ العربية للسليحة |
| 2017 | أمر على عرضة 149/2021 | 32897 دبي M | 16000 | تي ار اس للمقاولات والديكور ش ذ م م |
| 2017 | أمر على عرضة 140/2021 | 32898 دبي M | 16000 | تي ار اس للمقاولات والديكور ش ذ م م |
| 2017 | أمر على عرضة 141/2021 | 32885 دبي M | 16000 | تي ار اس للمقاولات والديكور ش ذ م م |
| 2016 | أمر على عرضة 1403/2021 | 25455 دبي Q | 13000 | الجنحت لتجارة المعدات المطبخية ش ذ م م |
| 2014 | أمر على عرضة 6086/2020 | 26836 بجمان B | 15000 | سرحان محمدي طمعه السويدي |
| 2015 | أمر على عرضة 1402/2021 | 78704 2 الشارقة | 15000 | ريتيش كومار شيلايان اشاري شيلايان اشاري |
| 2015 | أمر على عرضة 1368/2021 | 93202 14 أبوظبي | 21000 | راندي جيم زاكرايس بالانساغ |
| 2017 | أمر على عرضة 1284/2021 | 24944 دبي W | 21000 | انس سمونج يوسف نياص |
| 2017 | أمر على عرضة 1301/2021 | 48204 13 أبوظبي | 22000 | ابراهيم سيد محمود ادبيد |
| 2016 | أمر على عرضة 1391/2021 | 47055 بجمان B | 20000 | سكاكي لاني لاصال تنفيذ التصميم الداخلي ذ م م |
| 2015 | أمر على عرضة 7949/2019 | 26746 دبي C | 9000 | شلهيا محمد سيد لنقل الركاب بالحافلات الموجهة ش ذ م م |
| 2015 | أمر على عرضة 1418/2021 | 54335 دبي B | 9000 | النجمة المضئنة لتأجير السيارات ش ذ م م |
| 2009 | أمر على عرضة 3244/2020 | 41384 8 أبوظبي | 4000 | فيت لتأجير السيارات |
| 2010 | أمر على عرضة 3215/2020 | 84575 10 أبوظبي | 5000 | فيت لتأجير السيارات |
| 2010 | أمر على عرضة 3245/2020 | 84633 10 أبوظبي | 5000 | فيت لتأجير السيارات |
| 2018 | أمر على عرضة 1417/2021 | 57260 بجمان B | 40000 | الاربع لتجهيز الحوالب والقطار |
| 2018 | أمر على عرضة 1414/2021 | 37657 دبي V | 40000 | كرونيكتو لخدمات توصيل الطلقات ذ م م |
| 2018 | أمر على عرضة 1377/2021 | 37655 دبي V | 40000 | كرونيكتو لخدمات توصيل الطلقات ذ م م |
| 2018 | أمر على عرضة 1383/2021 | 37656 دبي V | 40000 | كرونيكتو لخدمات توصيل الطلقات ذ م م |
| 2017 | أمر على عرضة 1423/2021 | 57266 بجمان B | 37000 | الاربع لتجهيز الحوالب والقطار |
| 2014 | أمر على عرضة 1422/2021 | 42798 دبي Q | 25000 | الجزيرة للوحات الاعلاية ش ذ م م |
| 2018 | أمر على عرضة 1421/2021 | 57256 بجمان B | 40000 | الاربع لتجهيز الحوالب والقطار |
| 2017 | أمر على عرضة 1420/2021 | 57258 بجمان B | 37000 | الاربع لتجهيز الحوالب والقطار |
| 2016 | أمر على عرضة 1419/2021 | 93026 بجمان B | 34000 | الاربع لتجهيز الحوالب والقطار |
| 2017 | أمر على عرضة 1443/2021 | 40862 دبي T | 40000 | محمد قزافي بهتي لنقل الركاب بالحافلات الموجهة ش ذ م م |
| 2017 | أمر على عرضة 1342/2021 | 57253 بجمان B | 37000 | الاربع لتجهيز الحوالب والقطار |
| 2017 | أمر على عرضة 1357/2021 | 58376 دبي L | 37000 | محمد قزافي بهتي لنقل الركاب بالحافلات الموجهة ش ذ م م |
| 2011 | أمر على عرضة 1228/2021 | 70729 دبي Z | 38000 | ابا للسليحة ذ م م |
| 2016 | أمر على عرضة 1356/2021 | 26945 بجمان B | 75000 | زييل ابو بكر صديق |
| 2018 | أمر على عرضة 1409/2021 | 88279 دبي G | 90000 | بروفيت للتجارة العامة ش ذ م م |
| 2014 | أمر على عرضة 1401/2021 | 68239 دبي P | 55000 | حسن محمود عبدربيع |
| ES 350 2015 | أمر على عرضة 11978/2020 | 50269 دبي D | 35000 | كسرى تريومر تولو كي فنكتا رانتم |
| 2017 | أمر على عرضة 878/2021 | 57250 17 أبوظبي | 34000 | كمال الدين البولي محمد عيد |
| 2015 | أمر على عرضة 1374/2021 | 76345 دبي C | 26000 | كايل سوني نورتان سوني |
| 2018 4 | أمر على عرضة 874/2021 | 11563 A أم القيوين | 55000 | كرووب بيجو شاندرا |
| 2015 4 | أمر على عرضة 294/2019 | 65523 15 أبوظبي | 36000 | طارق عبدالرازق احمد عبدالرازق |
| 2014 | أمر على عرضة 1393/2021 | 18569 بجمان B | 11000 | شركة الزيتون للسفر والسياحة والسفن ذ م م |
| 2015 | أمر على عرضة 1415/2021 | 74425 16 أبوظبي | 35000 | فيديوك راونديان ناير |
| 2014 | أمر على عرضة 11892/2020 | 13599 دبي ن | 28000 | ديرة غزي خان للقطبات |
| 2014 | أمر على عرضة 1433/2021 | 79269 15 أبوظبي | 42000 | الفا للخدمات البحرية |
| 2016 | أمر على عرضة 1355/2021 | 39699 دبي T | 10000 | يونيسيف لاختصاص حماية الحريق |
| 2018 | أمر على عرضة 7457/2019 | 95636 A أم القيوين | 15000 | بينكو البرجي للتبديل ذ م م |
| 2016 | أمر على عرضة 1408/2021 | 39697 دبي T | 10000 | يونيسيف لاختصاص حماية الحريق |
| 2014 | أمر على عرضة 1205/2021 | 28739 دبي C | 36000 | ابا للسليحة ذ م م |
| 2016 | أمر على عرضة 1372/2021 | 36871 3 الشارقة | 42000 | داموران ماتيارا بانديجاري فينيل |
| 2014 | أمر على عرضة 11976/2020 | 66655 بجمان B | 23000 | عاشور ربيع ياقوت جوه العجمي |
| 2015 | أمر على عرضة 11911/2020 | 15822 دبي R | 28000 | ساينك ش ذ م م |
| 2015 | أمر على عرضة 1293/2021 | 43417 دبي N | 9000 | النجمة المضئنة لتأجير السيارات ش ذ م م |
| 2015 | أمر على عرضة 1299/2021 | 45423 دبي F | 9000 | النجمة المضئنة لتأجير السيارات ش ذ م م |
| 2015 | أمر على عرضة 1296/2021 | 43079 دبي F | 9000 | النجمة المضئنة لتأجير السيارات ش ذ م م |
| 2015 | أمر على عرضة 1297/2021 | 44523 دبي F | 9000 | النجمة المضئنة لتأجير السيارات ش ذ م م |
| 2015 | أمر على عرضة 1300/2021 | 39137 دبي F | 8000 | النجمة المضئنة لتأجير السيارات ش ذ م م |
| 2015 | أمر على عرضة 1298/2021 | 42236 دبي N | 9000 | النجمة المضئنة لتأجير السيارات ش ذ م م |
| 2015 | أمر على عرضة 1295/2021 | 46691 دبي F | 9000 | النجمة المضئنة لتأجير السيارات ش ذ م م |
| 2015 | أمر على عرضة 1289/2021 | 43416 دبي N | 9000 | النجمة المضئنة لتأجير السيارات ش ذ م م |
| 2017 | أمر على عرضة 1288/2021 | 19622 3 الشارقة | 26000 | بهاء عثمان علي موسى ابو الليل |
| 2017 | أمر على عرضة 1396/2021 | 63983 14 أبوظبي | 55000 | بشير مالاين محمد |
| 2015 | أمر على عرضة 1385/2021 | 30878 دبي Q | 40000 | ام اس انتن فيون للتصميم الداخلي ش ذ م م |
| 2018 | أمر على عرضة 1394/2021 | 94887 دبي U | 45000 | كرونيكتو لخدمات توصيل الطلقات ذ م م |

دولة الإمارات العربية المتحدة
وزارة الاقتصاد
إدارة العلامات التجارية

الأحد 14 مارس 2021 العدد 13188

نموذج إعلان النشر

تعان إدارة العلامات التجارية عن تقديم وكيل التسجيل / المالك :
الشيخ مكتوم بن حمد الشرقي
صورة العلامه :
طلب لتسجيل بيانات العلامه التجارية : Buns

المودعة بالرقم : 346429 بتاريخ : 2021/03/08

بيانات الأولوية :

باسم : الشيخ مكتوم بن حمد الشرقي
الموطن : شارع حمد بن عبدالله، هاتف: 0508711156

وذلك لتميز

•• أبوظبي-الفجر:

ضمن سلسلة المحاضرات والفعاليات التي يحفل بها الأرشيف الوطني في شهر القراءة، نظمت مكتبة الإمارات في الأرشيف الوطني بالتزامن مع شهر القراءة محاضرتين افتراضيتين الأولى بعنوان: "مكتبة الإمارات: موئل المتعطين إلى المعرفة"، والثانية: "الفهرس الإلكتروني لمكتبة الإمارات"، واستهدفت المحاضرتان تمتين الروابط بين مكتبة الإمارات والقراء، وتسهيل وصولهم إلى مقتنياتها، والاستفادة من مجموعاتها والمصادر والمراجع التي تحفل بها مكتبة الإمارات النموذجية المتخصصة بتاريخ الإمارات، وشبه الجزيرة العربية، وهي بذلك تصب في نفس أهداف الأرشيف الوطني الذي يوثق ذاكرة الوطن للأجيال.



بالتزامن مع شهر القراءة

الأرشيف الوطني ينظم محاضرتين عن مكتبة الإمارات وسبل الوصول إلى مقتنياتها



في المحاضرة الأولى تحدثت السيدة شريفة الفهيم رئيس قسم مكتبة الإمارات في الأرشيف الوطني-عبر التقنيات التفاعلية- عن أهمية شهر القراءة، مشيرة إلى أهمية شعاره في هذا العام (أسرتي قترا) والذي يؤكد دور القراءة في بناء الإنسان في مختلف مراحل العمرية، وأكدت أن مكتبة الإمارات وهي تحتفي بشهر القراءة تعمل جاهدة من أجل تقريب القراء والباحثين من مقتنياتها، وتزودهم بخدماتها على مدار العام.

ثم استعرضت تاريخ مكتبة الإمارات التي تأسست عام 1968م، وهو العام نفسه الذي شهد تأسيس الأرشيف الوطني بتوجيهات من الباني والمؤسس الشيخ زايد بن سلطان آل نهيان، ثم عزجت طيب الله ثراه، على الخدمات التي تقدمها المكتبة مثل: الاطلاع على المصادر الورقية والإلكترونية، والتصوير والإعارة، وتوفير قاعدة نموذجية للمطالعة ذات مواصفات عالمية، بنظام الرفوف المفتوحة، تتيح لمرتابيها كل الخدمات المكتبية والتسهيلات، وتنوع في أركانها أجهزة الحواسيب الحديثة، وفيها مقصورات خاصة بالباحثين، وتتوفر فيها أيضاً خدمة الإنترنت اللاسلكي.

وركزت المحاضرة في مقتنيات مكتبة الإمارات التي تضم آلاف المصادر المطبوعة والإلكترونية المميزة، والمراجع والرسائل الجامعية، والكتب النادرة، والدوريات العربية والأجنبية، وفيها ثروة من الكتب المتخصصة التي تتناول جوانب عديدة في دولة الإمارات، ومواضيع متعلقة بدول مجلس التعاون الخليجي، وعدد كبير من الكتب في شتى المجالات، باللغتين العربية والإنجليزية، مع مواد بلغات أخرى كالفرنسية والألمانية، والفارسية والهولندية، والبرتغالية وغيرها.

وفي المحاضرة الثانية تحدثت عمر حمادة أمين المكتبة عن الفهرس الإلكتروني لمكتبة الإمارات، وأساليب البحث فيه حسب: عنوان الكتاب، أو اسم المؤلف، أو السلسلة، أو الرقم المعياري الدولي (ردمك)، مشيراً إلى أنه بإمكان الباحثين الوصول إلى فهرس المكتبة على موقع الأرشيف الوطني، وتقديم طلباتهم إلكترونياً، وأن مكتبة الإمارات قدمت خدماتها إلكترونياً، وما زالت، لباحثين كثيرين داخل الدولة وخارجها.

ويتضمنه فهرس مكتبة الإمارات من تسهيلات لرواد المكتبة الذين يمكنهم البحث في شريط المعلومات في أعلى صفحة فهرس مكتبة الإمارات، سواء في المقالات الخاصة بدولة الإمارات، أو في "الأدلة الموضوعية"، أو في كشف مجلة ليوا العلمية المحكمة الصادرة عن الأرشيف الوطني، أو في المصادر الإلكترونية، والكتب النادرة، أو في مجموعة نابليون الرقمية.

وأجاب المحاضران عن عدد من الأسئلة حول طرق الإعارة، وتمديد فترة إعارة الكتب، وغيرها.

نادي مليحه يحتفي بتكريم فائزيه بمسابقته الثقافية حول مجمع القرآن الكريم بالشارقة

وأوضح أن المسابقة لم تهدف في ظاهرها إلى طرح أسئلة ثقافية تعنى بالمجمع بل كان الهدف هو تسليط الضوء على دور مجمع القرآن الكريم وأنه لا يقتصر على كونه متحفاً يضم صوراً ومخطوطات بل لديه الكثير من الأنشطة والبرامج التي تخدم القرآن الكريم والمهتمين والعاملين بالشأن القرآني ومنها برنامج الإجازات القرآنية بالأسانيد المتصلة إلى النبي صلى الله عليه وسلم ويتم تنفيذه عبر المقارئ الإلكترونية العالمية بالمجمع لذا جاءت المسابقة لتشجيع المجتمع على معرفة المجمع وأدواره والاستفادة من خدماته.

ووجه الخاصوني كلمة شكر للمشاركين والشاركات في المسابقة وبالتفاعل الكبير والاشادة العالية من قبل المجتمع بتخصيصها عن المجمع موجهاً الشكر للأمين العام لمجمع القرآن الكريم على تعاونه في تعزيز هذا التنسيق المشترك مع النادي

المسابقة الشهرية لنادي مليحه والمخصصة في جوانب من أعمال ومقتنيات المجمع وفاز بالجوائز الثلاث كلا من يوسف زيد كراتي وميرة حسين الحمادي.

وشهدت المسابقة فور الاعلان عنها مشاركة لافتة من أفراد المجتمع للتقدم بإجابات حول الأسئلة المطروحة عن المجمع بجانب المشاركات التي توافدت من خارج الدولة بعد قيام المشاركين في المسابقة بزيارة المجمع من خلال موقعه على شبكة الانترنت والتعرف على أقسامه وجهوده في حفظ القرآن الكريم.

وبهذه المناسبة أكد سعادة محمد سلطان الخاصوني رئيس مجلس إدارة نادي مليحه الثقافي الرياضي على أهمية توجه النادي للتعاون مع مجمع القرآن الكريم بالشارقة وطرح تلك المسابقة بعد الزيارة التي قام بها وفد من أسرة النادي ضمن لابين وإداريين وتوجولوا في هذا الصرح الذي يعد فخراً للشارقة وللعالم في تكاتف الجهود لحفظ القرآن الكريم.

•• الشارقة-الفجر:

احتفى نادي مليحه الثقافي الرياضي ظهر أمس بتكريم فائزيه بمسابقته التي أطلقتها بالتعاون مع مجمع القرآن الكريم بالشارقة في إطار تعزيز الجهود المشتركة للتعريف بالمجمع وأدواره في خدمة المجتمع.

وكرم النادي الفائزين بمسابقته الافتراضية التي نظمتها نهاية شهر فبراير الماضي في إطار تعاونه مع المجمع وتلاقي الساعي المشتركة لتعريف المجتمع بما يضمه المجمع من فنانين من مخطوطات القرآن الكريم وقاموا وأقسام هي الأكبر على مستوى العالم في العناية بالقرآن الكريم وعلموه بعد أن طرحها افتراضياً من خلال منصات التواصل الاجتماعي للنادي.

وحضر الفائزين في الحفل الذي أقيم بمقر المجمع كما حضر نيابة عن الأمين العام لمجمع القرآن الكريم سالم علي ثاني من العلاقات العامة ليتم تكريم الفائزين في



مباشرة من مسرح شاطئ الراحة بأبوظبي وعبر قناتي بينونة والإمارات

انطلاق تصفيات المرحلة الثالثة ربع النهائية من برنامج المنكوس

من خلال 60 درجة تنقسم إلى 30 درجة خلال الحلقة و30 درجة خلال الحلقة النهائية وبدون خروج أي متسابق ويقوم المشاهدون بالتصويت لتجهيم المفضل، وفي المرحلة الخامسة (النهائية) يتنافس المتسابقون الـ 6 ويتم في نهاية الحلقة جمع درجات لجنة التحكيم من 60 درجة مع تصويت المشاهدين من 40 درجة، وبناءً على المجموع يتم ترتيب المتسابقين من السادس إلى الأول.

ويحصل الفائز بالمركز الأول على 500 ألف درهم إماراتي، بينما يحصل الفائز بالمركز الثاني على 300 ألف درهم، والثالث على 200 ألف درهم، والرابع على 150 ألف درهم، والخامس على 100 ألف درهم والسادس على 50 ألف درهم.

الخاص به، وفي كل أسبوع يتنافس 6 متسابقين يتأهل منهم اثنان بقرار لجنة التحكيم واثنان بالتصويت.

ويكون مجموع المتأهلين للمرحلة الثانية 12 متسابقاً، 50 درجة للجنة التحكيم و50 درجة للتصويت، ويتأهل في كل حلقة اثنان بقرار لجنة التحكيم واثنان بالتصويت.

وفي المرحلة الثالثة (ربع النهائية) يشارك 8 متسابقين في أسبوع واحد ويتأهل منهم 6 متسابقين (2 بقرار لجنة التحكيم و4 بالتصويت)، وتنوزع الدرجات كالتالي (50 للجنة التحكيم و50 لتصويت المشاهدين).

أما في المرحلة الرابعة (نصف النهائية) يتنافس 6 متسابقين في أسبوع واحد وتقيم لجنة التحكيم أداء المتسابقين

(www.almankous.ae) أو التطبيق الخاص به، حيث تبقى نجمين من رحلة الأسبوع الأخيرة من المرحلة الثانية.

وسبق وأن تأهل من المرحلة الثانية لقائمة الـ 8 (المرحلة الثالثة) كل من "هادي بن ربيع" من الكويت، و"مسعود بن شعفول" من السعودية، و"نهيان مبارك المنصوري" من الإمارات، و"صالح حسين الهمامي" من السعودية.

يذكر أن آلية التنافس في برنامج المنكوس تمر بخمس مراحل رئيسية، حيث تتضمن المرحلة الأولى 3 أسبوعيات يشارك بها 18 متسابق، وتنقسم درجاتها إلى 50 درجة للجنة التحكيم و50 درجة لتصويت المشاهدين عبر موقع البرنامج (www.almankous.ae) أو التطبيق

(50)، فيما سيغادر اثنين ميدان المسابقة، ويتبقى 6 نجوم يتنافسون في المراحل النهائية.

وكانت الحلقة الماضية قد شهدت تأهل كل من "سعود سالم آل طينان من الكويت وعبدالله هيد الصخاربه من السعودية"، بقرار لجنة التحكيم، ليضموا إلى قائمة الـ 8 ضمن المرحلة الثالثة.

أما بقية المتسابقين وهم (سالم ناصر آل سالم من الكويت، سعود ابن جابر آل جزوا من السعودية، أحمد زايد بو حميد المزروعى من الإمارات، ناصر هادي المنصوري من الإمارات) فينتظرون دعم وتصويت المشاهدين لهم على مدار الأسبوع، لتأهل اثنان منهم للمرحلة القادمة من المسابقة من خلال التصويت عبر موقع برنامج المنكوس

•• أبوظبي-الفجر:

تطلق مساء اليوم الأحد 14 مارس الجاري، المرحلة الثالثة وسادس حلقات البث المباشر من برنامج "المنكوس" بموسمه الثاني، الذي تنتجه لجنة إدارة المهرجانات والبرامج الثقافية والتراثية في أبوظبي، وذلك في تمام الساعة العاشرة بتوقيت الإمارات من مسرح شاطئ الراحة بأبوظبي وعبر قناتي "بينونة" و"الإمارات".

وسيتنافس خلال حلقة المرحلة الثالثة (ربع النهائي) 8 نجوم، والذين سيقدّمون روائعهم أمام أعضاء لجنة التحكيم، وسيتم اختيار نجمين اثنين بقرار لجنة التحكيم (50 درجة)، وأربعة نجوم من خلال تصويت المشاهدين



منوعات

الفكر

27



وصف نفسه بـ(الشخص الصادق والمحافظ على القيم)

طارق سويد: هناك أمور إنسانية لا يمكن أن أخطأها

ومتي يمكن أن يحصل ذلك؟
- اكتشفت أنني سافشل في حال نقلت كل قناعاتي على الورق، لأنني بذلك أتوجه إلى فئة معينة تشبهني، وهذا ليس صحيحاً. لذلك، أنا أكتب 60 في المئة من قناعاتي و40 في المئة هي أفكار لا تشبهني، بل تشبه محيطي وأشخاصاً أفكارهم معاكسة لأفكاري.
أنا الكاتب ولست الشخصيات التي أكتبها.
حتى المواضيع التي أكتبها أختار تلك التي يريدتها الناس، ولو أنني أكتب المواضيع التي أختارها لما كنت كتبت قصص الحب مثلاً في نصوصي، وأنا مجبر على كتابة ما يريدته الناس وليس ما أريده وحدي.
• الدراما لا يمكن أن تنجح من دون قصص الحب؟
- للأسف في العالم العربي فقط، على عكس ما هي عليه الدراما العالمية.
لكن أنا أمر الرسائل التي أزيدها بطريقة مغلفة بغلاف الحب كما حصل في مسلسل (بالقلب)، حيث تناولت موضوع الرضا الطائش وهب الأضواء من خلال قصة حب.
• هل المجتمعات العربية عاطفية؟
- طبعاً هي كذلك، والدليل أن قصة حب

الأخر مرتاح أكثر وهناك من تربي على تقاليد معينة.
• هل المجتمع اللبناني جريء أم محافظ؟
- بل هو محافظ، ولكننا نحاول أن نضئ على كل شيء في الدراما لأن المجتمع فيه من كل شيء، المحافظ وغير المحافظ، والجريء والمرتاح مع نفسه.
• وأنت من أي فئة؟
- أنا في الوسط، ولست من النوع الذي يحكم على الآخرين لا على المستوى الشخصي ولا عند الكتابة، لأنني أعتبر أن كل شخص حر في أن يعيش حياته بالطريقة التي يريد، ووفق الخيارات التي تُناسبه.
أنا أتقبل كل الناس، لأنني لست معنياً بالحكم على الناس.
• وهل أنت جريء؟
- بل تقليدي إلى حد ما.
• بأي معنى؟
- أفضل الأشياء التقليدية التي تعودنا عليها، ولكنني في الوقت ذاته أعد شخصاً مُنتحاً، لأنني أتقبل كل الناس.
• هل هناك خطوط حمراء لا تتخطاها؟
- بل هناك أمور إنسانية لا يمكن أن أخطأها.
• بينها مثلاً؟
- أحترم المرأة كثيراً، ولا أعتبرها للتسلية. هناك قيم أتمسك بها وأحافظ عليها كثيراً.
• نتيجة التربية؟
- أيضاً أنا تفتت نفسي كي أكون كذلك.
• هل تحاول أن تنقل أفكارك وقناعاتك على الورق السدي تكتبه

أكد الكاتب والممثل اللبناني طارق سويد أن هناك عوامل عدة ساهمت في نجاح الجزء الثاني من مسلسل (عروس بيروت)، بينها أن قصته تدور حول العائلة وتكاتف أفرادها، مؤكداً أن المجتمعات العربية تتعلق بمثل هذه القصص.

كما ألمح في إلى إمكان إنتاج جزء ثالث من المسلسل، ولكن القرار النهائي يعود إلى المحطة التي تعرضه وإلى الشركة المنتجة له، موضحاً أن العمل يحتمل جزءاً ثالثاً لأن (الفورما) الأساسية منه هي من ثلاثة أجزاء.

وفيما اعتبر أن المجتمعات العربية عاطفية، (والدليل أن قصة حب (فارس) و(ثرثيا) مثالية ورومانسية ونظيفة، والناس تعلقوا بهما)، وصف نفسه بـ(الشخص الصادق والمحافظ على القيم.. لا أكذب لا أخون ولا أخادع، وعندما أحب أكون مثالياً).

بعد النجاح الكبير الذي حققه الجزء الثاني من مسلسل (عروس بيروت) الذي شاركت في كتابته، كثيرون انتظروا جزءاً ثالثاً منه. ما الذي حال دون ذلك؟

- في الأساس كان مقرراً تقديم جزءين فقط من

• كاتب، هل ترى أن القصص التي لها علاقة بالمجتمع اللبناني تستطيع أن تحقق متابعة عربية؟

- نعم، ولكن لا يمكن أن نتجاهل أن هناك (فورما) معينة يجب التقيد بها ولا يمكن أن نغير فيها إلا من ناحية أن نجعلها أكثر شبيهاً ببيئتنا، وأحداثها قريبة من أحداثنا، وليس أكثر.

لم يكن الهدف تحويل القصة إلى لبنانية، بل نحن نعدنا (الفورما) كما هي، والتغييرات التي حصلت كانت بهدف أن تشبهنا أكثر من ناحية أسلوب الحياة.

• وبالنسبة إلى القصص التي لها علاقة بالمجتمع اللبناني، هل يتفاعل معها الجمهور العربي؟

- طبعاً، لأن مجتمعاتنا متقاربة من ناحية العادات والتقاليد، وبمجرد تناول قصة عائلة متماسكة تحارب بكل أفرادها من أجل مصلحتهم جميعاً، فهذا الواقع ينطبق على كل المجتمعات العربية، وهنا تكمن قوة (عروس بيروت) عربياً.

وهذا النوع من القصص يصلح عربياً أكثر مما يصلح في الغرب، لأن العائلة لا تزال مهمة في كل العالم العربي.

• هل ترى أن المجتمع اللبناني أكثر جرأة من المجتمعات العربية الأخرى؟

- ليس كله، بل إن الجرأة تقتصر على فئات معينة منه، كما هي الحال بالنسبة إلى كل المجتمعات. البعض أكثر انفتاحاً والبعض

• بعد النجاح الكبير الذي حققه الجزء الثاني من مسلسل (عروس بيروت) الذي شاركت في كتابته، كثيرون انتظروا جزءاً ثالثاً منه. ما الذي حال دون ذلك؟

- في الأساس كان مقرراً تقديم جزءين فقط من

• كاتب، هل ترى أن القصص التي لها علاقة بالمجتمع اللبناني تستطيع أن تحقق متابعة عربية؟

- نعم، ولكن لا يمكن أن نتجاهل أن هناك (فورما) معينة يجب التقيد بها ولا يمكن أن نغير فيها إلا من ناحية أن نجعلها أكثر شبيهاً ببيئتنا، وأحداثها قريبة من أحداثنا، وليس أكثر.

لم يكن الهدف تحويل القصة إلى لبنانية، بل نحن نعدنا (الفورما) كما هي، والتغييرات التي حصلت كانت بهدف أن تشبهنا أكثر من ناحية أسلوب الحياة.

• وبالنسبة إلى القصص التي لها علاقة بالمجتمع اللبناني، هل يتفاعل معها الجمهور العربي؟

- طبعاً، لأن مجتمعاتنا متقاربة من ناحية العادات والتقاليد، وبمجرد تناول قصة عائلة متماسكة تحارب بكل أفرادها من أجل مصلحتهم جميعاً، فهذا الواقع ينطبق على كل المجتمعات العربية، وهنا تكمن قوة (عروس بيروت) عربياً.

وهذا النوع من القصص يصلح عربياً أكثر مما يصلح في الغرب، لأن العائلة لا تزال مهمة في كل العالم العربي.

• هل ترى أن المجتمع اللبناني أكثر جرأة من المجتمعات العربية الأخرى؟

- ليس كله، بل إن الجرأة تقتصر على فئات معينة منه، كما هي الحال بالنسبة إلى كل المجتمعات. البعض أكثر انفتاحاً والبعض



دنيا سمير غانم تصور (المدينة)

بدأت النجمة دنيا سمير غانم تصوير مشاهدتها الأولى في مسلسلها الجديد "المدينة" بمدينة 6 أكتوبر، وجمعت المشاهد بينها وبين أوتاكافا وعمرو وهبة وهشام جمال، وعدد آخر من الفنانين الشباب، وذلك تمهيداً لعرض العمل في شهر رمضان المقبل، حيث يقدم المسلسل من 15 حلقة. مسلسل "المدينة" إنتاج مشترك بين المتحدة للخدمات الإعلامية وهشام جمال، ويشارك في بطولته بجانب دنيا كل من عمرو وهبة وشيماء سيف وأوتاكافا وإسلام إبراهيم ودلال عبدالعزيز، وعدد كبير من ضيوف الشرف.



وكان آخر أعمال دنيا في الدراما مسلسل بدل الحدوتة 3، من تأليف أيمن وتار وشريف نجيب، وشارك في بطولته سمير غانم، ومحمد سلام، وعمرو وهبة، وشيماء سيف، وهشام ماجد، وبيومي فؤاد، ومحمد أوتاكافا، وأحمد رزق، ومحمد شرمت، ودلال عبدالعزيز، ومحمد شاهين، وآخرين، وهو من إخراج خالد الحلفاوي، وتم تقديمه في 3 حلقات كل حلقة من 10 حلقات وباسم مختلف.

نادين الراسي؛ (نسونجي بالحلل) لا يروج لتعدد الزوجات

تشارك الفنانة اللبنانية نادين الراسي في بطولة مسلسل (نسونجي بالحلل)، إلى جانب الفنانين زياد برجى وهبة نور ومحمد خير الجراح وهشام حداد وأنجو ربحان ورائيا عيسى وأنطوانيت عقيقي وبونيتا سعادة ومروة الأطرش. وأكدت الراسي وقوف المنتج دياب الأحمر والمخرج نبيل ليس ويرجي إلى جانبها، خلال فترة ابتعادها عن الدراما أخيراً، لافتة إلى أن الأخير واجه من هاجمها بحدّة. وشددت على أن العودة عبر (نسونجي بالحلل) لم تكن محضرة، لكن النص الجميل وفريق العمل دفعها إلى قبوله رغم ترددتها، لا سيما أنها في فترة



تحضيرها لزوجها مع خطيبها. وتدور أحداث العمل، حول (زير نساء) لا يكتفي بالزواج من امرأتين، بل عينه على الثالثة.

على الرغم من الظروف التي فرضها فيروس كورونا، لتكشف الحلقات عن مفارقات مضحكة في العلاقة والتحديات والتحالفات المتقلبة التي تجمع الشخصيات ببعضها، مما يجعل من حياة زياد برجى أكثر صعوبة.

وقالت الراسي إن العمل لا يروج أبداً لتعدد الزوجات، بل يعالج الفكرة بأسلوب كوميدى، وخاصة أنها - على الصعيد الشخصي - لا تقبل الضربة أبداً.

وأوضحت أن شخصية ماغي التي تقدّمها في العمل تشبهها في جوانب أخرى، مشيرة إلى أنها (وضعت نكهتها فيها).

وتدور أحداث العمل، حول (زير نساء) لا يكتفي بالزواج من امرأتين، بل عينه على الثالثة.

على الرغم من الظروف التي فرضها فيروس كورونا، لتكشف الحلقات عن مفارقات مضحكة في العلاقة والتحديات والتحالفات المتقلبة التي تجمع الشخصيات ببعضها، مما يجعل من حياة زياد برجى أكثر صعوبة.

وقالت الراسي إن العمل لا يروج أبداً لتعدد الزوجات، بل يعالج الفكرة بأسلوب كوميدى، وخاصة أنها - على الصعيد الشخصي - لا تقبل الضربة أبداً.

وأوضحت أن شخصية ماغي التي تقدّمها في العمل تشبهها في جوانب أخرى، مشيرة إلى أنها (وضعت نكهتها فيها).

الفكر

ما العلاقة بين كوفيد-19 ونقص الفيتامينات في الربيع؟



أعلنت الدكتورة لودميلا لابا، أن نقص الفيتامينات في فصل الربيع، يمكن أن يعقد مسار مرض "كوفيد-19" ويبطئ سرعة التعافي التام منه. وتشير الدكتورة، في حديث لراديو "سوتنيك"، إلى أن نقص الفيتامينات، يعني عدم كفاية تركيز فيتامين واحد أو أكثر في جسم الإنسان. لذلك يصبح ضعيفا أمام الأمراض المعدية بما فيها "كوفيد-19". وتضيف، يخاطر الإنسان الذي يعاني من نقص الفيتامينات، بالإصابة بالشكل الأكثر حدة من المرض، ويبقى الشخص الذي تعافى للتلو من المرض يعاني من أعراض مزعجة لفترة أطول. وتقول، "للفيروس التاجي المستجد تأثير مدمر في القلب والرئتين والمفاصل وغيرها. وإذا أضفنا لها نقص الفيتامينات، فإن مسار المرض سيكون أكثر شدة ويبقى المريض يعاني من آثار المرض فترة طويلة. وعادة يعاني الجسم من نقص الفيتامينات في الربيع،

وبالخصوص فيتامين C ومجموعة فيتامين B وفيتامين D. إن نقص هذه الفيتامينات في الجسم، يؤدي إلى تفاقم الحالة الصحية العامة للجسم. وإذا أصيب الشخص بمرض "كوفيد-19" فإنه عند نقص الفيتامينات، تطول فترة شفائه التام. وتنصح الدكتورة، لتجنب الآثار السلبية الناجمة عن نقص الفيتامينات والإصابة بمرض "كوفيد-19"، بإجراء التحاليل اللازمة لمعرفة مستوى الفيتامينات في الجسم، وفي حال نقص أي فيتامين منها، تناول الجرعة اللازمة منه استنادا إلى وصف الطبيب الأخصائي. وتقول، "مجموعة فيتامين B تؤثر في الجهاز العصبي، الذي يتحكم في كل شيء. فإذا دعنا هذا الجهاز، سوف نتعافى من "كوفيد-19" بسرعة. ولكن يجب تناول الفيتامينات، وفق الجرعة التي يصفها الطبيب، على أساس نتائج التحاليل الخاصة بمستوى الهرمونات وتحليل الدم العام".

أفضل مكمل غذائي للطاقة يساعد على تحسين القوة والتعب!

استنفدت الأشهر الباردة في فصل الشتاء الكثير من النشاط لدى الكثيرين، ومع ذلك، فإن تناول مكملات الكرياتين يمكن أن يساعد في زيادة الطاقة وتحسين القوة والمتانة والتعب.

ويُعرف الكرياتين بأنه حمض نيتروجين عضوي يساعد على إمداد الخلايا بالطاقة في جميع أنحاء الجسم، وخاصة خلايا العضلات. ويوجد بشكل طبيعي في اللحوم الحمراء والأسماك، ويمكن أيضا الحصول عليه من المكملات الغذائية.

وتشير الدلائل إلى أنه قد يساعد في منع شيخوخة الجلد وعلاج أمراض العضلات وحتى يساعد في التخلص المتعدد (MS) لممارسة الرياضة. ويقول الخبراء إن الكرياتين قد يساعد أيضا في تعزيز القدرة المعرفية، وأكثر من ذلك.

ويتكون الكرياتين من ثلاثة أحماض أمينية: L-arginine، و L-methionine، glycine. وفقا لما ذكرته "ميديكال نيوز توداي".

وتابع الموقع الصحي: "يشكل حوالي 1٪ من الحجم الكلي للدم البشري. ويتم تخزين زهاء 95٪ من الكرياتين في جسم الإنسان في العضلات الهيكلية، و 5٪ في الدماغ. ويحول ما بين 1.5 و 2٪ من مخزون الكرياتين في الجسم، للاستخدام اليومي من قبل الكبد والكلى والبنكرياس. وينتقل عبر الدم وتستخدمه أجزاء الجسم التي تتطلب طاقة عالية، مثل العضلات والهيكل العظمي والدماغ".

وفي دراسة نشرت في المكتبة الوطنية الأمريكية للطب، المعاهد الوطنية للصحة، فحصت مكملات الكرياتين لتعزيز الأداء العضلي أثناء تمارين المقاومة عالية الكثافة.

ولاحظت الدراسة: "عين 14 رجلا نشطا بشكل عشوائي بطريقة مزدوجة التعمية إما مجموعة الكرياتين أو مجموعة الدواء الوهمي. وأجرت كلتا المجموعتين بروتوكول تمرين الضغط على مقاعد البدلاء وتمارين قفزة القرفصاء في ثلاث مناسبات مختلفة مفصولة ستة أيام".

وأظهرت النتائج أن مكملات الكرياتين أدت إلى تحسن كبير في ذروة إنتاج الطاقة خلال جميع مجموعات القرفصاء، وتحسنا كبيرا في التكرار خلال جميع مجموعات تمارين الضغط.

وبعد مكملات الكرياتين، كانت تركيزات اللاكتات بعد التمرين أعلى بشكل ملحوظ. ولاحظت زيادة كبيرة في كتلة الجسم بمقدار 1.4 كغ بعد تناول الكرياتين.

وساعدت مكملات الكرياتين الجسم عن طريق تحسين:

- القوة.
- القدرة على الجري.
- التحمل العضلي.
- مقاومة التعب.
- كتلة العضلات.
- التعافي.
- أداء الدماغ.

وتزيد مكملات الكرياتين من تخزين الفوسفوكرياتين، ما يسمح لك بإنتاج المزيد من طاقة ATP لتغذية عضلاتك أثناء التمارين عالية الكثافة.

وعلاوة على ذلك، يمكن أن تزيد مكملات الكرياتين من محتوى الماء في عضلاتك.



منتجة كاثرين بوزورجان تقف مع جوائز سيكس سيزار التي فاز بها فيلم (Bye Bye Morons)

خلال حفل توزيع جوائز سيزار الـ 46 في باريس. رويترز

قرأت لك

فوائد تناول الكبد



هناك 5 فوائد صحية يحصل عليها الإنسان من تناوله للكبد وقد تكون أكثر، ويمكننا تفصيل هذه الفوائد صحية الخمسة لكل الكبد كالتالي:

1. تناول الكبد يعالج مشكلة فقر الدم ويقي الجسم منه بسبب محتواها العالي بفيتامين (ب 12) كما يساهم تناولها بشكل كبير جدا في تكوين كريات الدم الحمراء
2. الكبد لها دور كبير في بناء عضلات الجسم والعمل على تقوية جهاز المناعة.
3. مفيدة جدا للبشرة حيث تعمل على تقوية الأنسجة السليمة في البشرة وإعادة بناء التالف منها، لذا فإن تناول الكبد يقلل من مشاكل تشقق الجلد والتقشر والجفاف لاحتوائه على الريبوفلافين.
4. تحافظ الكبد على صحة وسلامة الأسنان والعظام والأظفار.
5. يحتوي الكبد على حمض البنتوثينيك الضروري للعمليات الحيوية التي تسير داخل الجسم والتي من خلالها يتم تحويل الطاقة الكيميائية إلى أشكال الطاقة الأخرى.

سؤال وجواب

- ما أصل كلمة استاد؟
- يونانية
- من يُضرب به المثل في الخطاب؟
- سبحانه بن والئ.
- ما المقصود بالمُعَار؟
- الخمر.
- من هي عميدة الأدب الإسباني في العصر الحديث؟
- روسا تشائل
- أيهما أصح قولنا : قناة السويس أم قولنا قنال السويس؟
- كلمة قناة لأنها عربية.

هل تعلم؟

- هل تعلم أن نقص الفوسفور في الجسم يسبب إجهاداً ذهنياً ويقلل القدرة على التركيز.
- هل تعلم أن زيادة نسبة البوليبيك في الدم قد تكون بداية الإصابة بالروماتيزم.
- هل تعلم أن التهاب المفاصل المزمن يصيب الركبتين فقط.
- هل تعلم أن زيادة نسبة الكحول في الجسم تؤدي إلى ضعف نبضات القلب.
- هل تعلم أن احتباس البول في الجسم يؤدي إلى ارتفاع نسبة البوليبيك وحدوث حالة تسمم تسمى التسمم البوليبيتي.
- هل تعلم أن الإفراط في تناول البرتقال قد يؤدي إلى الإصابة بقرحة المعدة.
- هل تعلم أن ارتفاع ضغط الدم يؤدي أحيانا إلى حدوث نزيف بالأنف.
- هل تعلم أن ضعف الشهية يعالج بالبصل والثوم.
- هل تعلم أن مرض البول السكري مرض وراثي.
- هل تعلم أن الليمون المغلي يفيد في علاج النحافة.
- هل تعلم أن البرقوق والتفاح يستخدمان في علاج الروماتيزم.
- هل تعلم أن الإجهاد العصبي والتوتر النفسي أحد مسببات الإسهال.
- هل تعلم أن تصلب الشرايين يؤدي إلى ارتفاع ضغط الدم وحدوث الجلطات الدموية.

قصة الحارس واللص العامل

في احدي المصانع الصغيرة وقف الحارس يؤدي واجبه جيدا فكان يدقق على العمال ويفتش حقائب يدهم حتى لا يسرقوا شيئا .. وهذه هي الأوامر لديه، وقد كان معروفا عنه قسوته وغلاظته ومهارته وفي احد الأيام شاهد الحارس احد العمال وهو ينقل كمية كبيرة من القش على عربة صغيرة فأوقف الحارس واخذ في تفتيش العربة تفتيشا دقيقا جدا ولم يجد شئ فمنحه التصريح بالخروج.

تكرر ذلك المشهد كثيرا كل يوم يخرج العامل ومعه عربة مليئة بالقش ويقوم الحارس بالتدقيق بها قبل لقد كان يضع القش على الأرض ثم يقوم بأرجاعه العربة مرة اخرى وبعد ان ينتهي بحس راحة كبيرة لأنه يؤدي عمله على اكمل وجه وبدقة متناهية فيعتذر للعامل ثم يقوم بكتابة التصريح اللازم للخروج ورغم من ان العامل والحارس اصبحا صديقين الا انه كلما جاء العامل بعربة مليئة بالقش قام الحارس بتفتيشها بنفس الطريقة وبعد ان ينتهي من كتابته تصريح الخروج يقف الاثنان يتبادلان الكلام والأخبار والنكات والاحاديث الحلو. مرت شهور عديدة على هذا النحو ثم استقال العامل واخذ مستحقاته ومكافأته وقبل ان يغادر المصنع القى تحيته على الحارس بحرارة على امل ان يراه مرة اخرى واقترب الاثنان وهم صديقان.

جاء موسم الخريف واحتاج الفلاحون والمزارعون واصحاب البيوت الكبيرة التي تضم حدائق إلى عربات لحمل المزرعات والقش وقد ارتفع سعرها في السوق وهنا قرر المدير ان يبدأ في بيع المنتج الزائد من تلك العربات والذي حافظ عليه طوال هذه الفترة في المخزن الكبير الخاص بمصنعه وامر بأن يفتح المخزن لتوزيع العربات على اقسام البيع لتباع للجمهور بسعر عالى وعندما فتحوا المخزن لم يجدوا فيه ولا عربة واحدة فظنوا انهم اخطأوا فيه ففتخوا كل المخازن لكنهم لم يجدوا أي عربات فكاد المدير ان يجن من الصدمة .. كيف يسرق شخصا ما 250 عربة وكيف يتم شحنهم بدون ان يحس هو بذلك، اين ذهبت العربات وكيف خرجت من المصنع .. ان لم يكن تم تصريفها العام الماضي .. اين هي هذا السؤال اخذ المدير يسأله لنفسه عدة مرات وقد كادت اعصابه ان تنهار ولم تصل الشرطة إلى أي حل وحده فقط .. الحارس هو الذي عرف اين العربات الا ان فقط عرف، كيف لم ينتبه إلى ذلك، لماذا لم يسأل نفسه ان كان العامل يخرج بالعربة كل يوم مليئة بالقش لوضعه في المخلفات خلف المصنع فلماذا لا يعود بالعربة مرة اخرى .. حسنا لقد كان كل يوم يخرج بالعربة ولا يعود وبذلك سرق 250 عربة تحت الحراسة المشددة والتدقيق، ياله من حارس يستحق الاعجاب ولص يستحق اعجاب اكثر .. واكثر.

مساحة للتلوين

